مجلة الدراسات الإسلامية، المجلد 34، العدد (2)، ص ص 59 - 92، الرياض (2022م/1443هـ)

هدايات الدين لتحسين جودة الحياة

فوز بنت عبداللطيف كردي[1]

جامعة جدة

(قدم للنشر في 12/ 08/ 1443هـ؛ وقبل للنشر في 21/ 09/ 1443هـ)

«تم تمويل هذا العمل من قبل جامعة جدة ، جدة ، المملكة العربية السعودية ، بموجب المنحة رقم (UJ-21-SIL-5).

لذلك يعرب المؤلفون عن شكرهم للدعم الفني والمالي الذي تقدمه جامعة جدة»

المستخلص: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز هدايات الدين في تحسين مستوى جودة الحياة مساهمة في تحقيق رؤية المملكة 2030. وتستمد أهميتها النظرية من حداثة موضوع «تحسين جودة الحياة» وأهمية بحثه في ضوء العقيدة الإسلامية. كما تبرز أهميتها التطبيقية في التوجيه إلى خطوات عملية يومية تدرب على تحسين جودة الحياة بمنهج مستمد من هدى الدين. واتبعت الباحثة المنهج الاستقرائي لجمع الهدايات الدينية من خلال نصوص الكتاب والسنة، والمنهج الوصفي بوصف الهدايات وتحليلها وبيان تأثيرها في تحسين جودة الحياة. وتتكون الدراسة من ثلاثة مباحث: تناولت معنى «هدايات الدين» والحاجة إليها. ومفهوم «تحسين جودة الحياة» وأبعاده، ثم نماذج تطبيقية من هدايات الدين لتحسين جودة الحياة. وتم التوصل إلى أن هدايات الدين تحقق لممارسها أنواع التوازن الانفعالي، والصحة النفسية والجسدية، وتقود إلى الشعور بالاستقرار المادي، والأسري، والشعور بالرضا، وحسن الحال؛ بما يحقق للفرد الحياة الطيبة في الدارين. وأوصت الدراسة بإبراز مفهوم الحياة في الدين الإسلامي ومراعاته في جميع البرامج المتوجهة لإصلاح معاش الناس الفردية والاجتماعية، وتصميم برامج تطبيقية لتحسين جودة الحياة بأبعادها المتنوعة منطلقها هدايات الدين بنصوصه وتراثه للإسهام في التعريف بمنهجه القويم في دعم متطلبات الحياة المعاصرة.

الكلمات المفتاحية: تحسين جودة الحياة، العقيدة الإسلامية، هدايات الدين، السعادة، الحياة الطيبة، علم النفس الإيجابي.

Religion guidelines to improve Quality of Life

Fouz bint Abdullatif Kurdi[1]

University of Jeddah

(Received 15/03/2022; accepted 22/04/2022)

"This work was funded by the University of Jeddah, Jeddah, Saudi Arabia, under grant No. (UJ-21-SIL-5). The authors, therefore, acknowledge with thanks the University of. Jeddah technical and financial support"

Abstract: This study aims to display religion guidance to improve life quality and participate in accomplishing Kingdom of Saudi Arabia’s vision 2030. The theorical importance of this study comes from the subject’s recency and the necessity of studying this subject according to Islamic tenet. In the other hand, its’ practical importance comes from guiding people to daily practical steps that train them to improve life quality following a divine method that comes from religion instructions. The researcher follows the inductive approach to collect religion guidelines through the texts of the Qur’an and Sunnah, and the descriptive approach by describing and analyzing the guidelines and showing their impact on improving life quality. It consists of three chapters: The first discussed the meaning of "religion guidelines", the second relates to the concept of "improving life quality" and its dimensions, while the third is devoted to describing applied models of religious guidance to improve the quality. The results of the research can be summarized as follows, religion guidelines can provide various kinds of emotional balance, psychological and physical health, and guide them to several types of tangible and family stability, satisfaction feeling and goodness in order to achieve good life in both worldly life and the Hereafter.

Key words: Improving Quality of Life, Islamic Tenet, Religion guidelines, Happiness, Good life, Positive Psychology.

---

(1) أستاذ العقيدة والمذاهب المعاصرة المشارك، كلية القرآن الكريم والدراسات الإسلامية، جامعة جدة.

(1) Associate Professor of Faith and Contemporary Doctrines, College of Holy Qur’an and Islamic Studies, University of Jeddah.

البريد الإلكتروني: *e-mail: fakurdi@uj.edu.sa*

مقدمة

الحمد لله الذي أرسل إلينا الرحمة المهداة بشريعة سمحة غرّاء؛ لتكون لنا محجة بيضاء نعيش على هداها، ونتنعم بظلالها الوارفة، فنُحسن اغتنام فرصة حياتنا، ونعمر دنيانا وآخرتنا. والصلاة والسلام على إمام الأولين والآخرين محمد بن عبد الله الذي ما ترك خيرًا إلا دلنا عليه، ولا شرًا إلا حذرنا منه، فجزاه الله عنا خير ما جزى نبيًا عن أمته. أما بعد:

فإن الرغبة في حياة أفضل، هي رغبة فطرية أصيلة في الإنسان، تنبع من نزوعه للكمال، وحاجاته إلى السعادة والاستقرار؛ لذا أخذ الاهتمام بـ«تحسين جودة الحياة» في العصر الحديث بعدًا حضاريًا مشتركًا بين الدول على اختلاف هوياتها الثقافية ومرجعياتها الدينية.

ومن هنا فقد تضمنت «رؤية المملكة العربية السعودية 2030» برنامجًا بعنوان: «تحسين جودة الحياة»؛ يهدف إلى تهيئة البيئة اللازمة لتحسين نمط حياة الفرد والأسرة. ومن الأهداف التي نصت عليها وثيقة البرنامج: المحافظة على التراث الإسلامي والتعريف به، وتبنت خطة تنفيذه ضمن برامجها برنامج تنمية القدرات البشرية والذي يؤكد على أهمية صناعة الإنسان الذي ينطلق من القيم الإسلامية، ويساهم في نشر التراث الإسلامي والمنافسة به عالميا[1]. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لإبراز منهج الإسلام وأثره في تحسين جودة الحياة بجوانبها المتنوعة في ظل الاهتمام العالمي والمحلي بها. وما تزال الأبحاث العلمية والاجتماعية والتربوية والاقتصادية تكشف عن جوانب إعجاز هدايات مصادر الدين العظيمة، وشعائره المقدسة، وهدي نبيه ﷺ، مما يزيد الإيمان، ويثبت الجنان، ويعلي الهمة لمزيد من البحث والاستكشاف لاستخراج كنوزه، وتقديم منهجه للناس؛ فهو الدين الكامل قال تعالى: ﴿ ٱلۡيَوۡمَ أَكۡمَلۡتُ لَكُمۡ دِينَكُمۡ وَأَتۡمَمۡتُ عَلَيۡكُمۡ نِعۡمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ ٱلۡإِسۡلَٰمَ دِينٗاۚ ﴾ [المائدة: 3]. قال ابن القيم: «وبالجملة فقد جاءهم – أي النبي ﷺ – بخير الدنيا والآخرة برمته»[2] ففي الكتاب والسنة تفاصيل منهج الحياة المرضي عند الله، وفيهما بيان الطريق الموصل لتحسين جودة الحياة المنشودة.

أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته النظرية من حداثة موضوعه؛ فمصطلح «جودة الحياة» مصطلح حديث لقي اهتمامًا متزايدًا على جميع الأصعدة، ومن المهم بحث جوانبه المتنوعة في ضوء العقيدة الإسلامية.

---

(1) انظر: خطة تنفيذ وثيقة جودة الحياة، رؤية المملكة العربية= السعودية 2030 على موقعها على شبكة الانترنت www.vision2030.gov.sa.
وانظر: أهداف مشروع تنمية القدرات البشرية:
https://www.vision2030.gov.sa/ar/v2030/vrps/hcdp

(2) إعلام الموقعين لابن القيم (4/ 376).

وتبرز أهميته التطبيقية في اقتراح خطوات عملية تفيد الأفراد في تحسين جودة الحياة بما ينطلق من ثقافتهم الدينية، والإسهام في تعريف المجتمعات بالتراث الإسلامي في هذا المجال.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في أن الأفراد في الحياة المعاصرة بتعقيداتها المتنوعة يعيشون أنواعًا من الضغوط، والتغييرات الاجتماعية والاقتصادية والصحية التي تؤثر بشكل كبير ومتفاوت على سعادتهم ورضاهم عن حالهم؛ مما يتطلب مساعدتهم وتدريبهم على طرق تحسين ذاتية لجودة حياتهم بالدلالة على هدايات الدين وما يتضمنه من العقائد والعبادات والأخلاق، والخروج من ذلك ببرامج تطبيقية ومقترحات إيمانية عملية توصلهم إلى الحياة الطيبة في الدنيا والآخرة.

منهج البحث:

سار هذا البحث على المنهج الاستقرائي بجمع نماذج من هدايات الدين من نصوص الكتاب والسنة، والمنهج الوصفي بوصف الهدايات وتحليلها وبيان تأثيرها في تحسين جودة الحياة بأبعادها المتنوعة. وقد راعى البحث الإجراءات التالية:

- كتابة مصطلحات البحث الغربية الأصل باللغتين العربية والانجليزية ليسهل مراجعتها للقارئ فقد تشترك في اللفظ بعد الترجمة بمصطلح عربي وتختلف عنه في المعنى.

- اعتماد تعريف «تحسين جودة الحياة» كما هو في الأدبيات الغربية لأنه المعتمد في الخطط التنموية العالمية ومنها وثيقة رؤية المملكة 2030، مع تقديم مقترحات لتطبيق أبعاده الذاتية من سياق الدين الإسلامي وإرشاداته في الحياة اليومية.

- الاكتفاء ببعض الأمثلة التطبيقية من هدايات الدين الحق لتحسين جودة الحياة ووصفها بإيجاز نظرًا لما تتطلبه شروط المجلات العلمية في عدد الصفحات.

- عزو الآيات القرآنية بذكر اسم السورة ورقم الآية في متن البحث.

- الاعتماد على الأحاديث النبوية المقبولة عند جمهور المحدثين، مع عزوها إلى أشهر مواضعها فإن كانت في الصحيحين أو أحدهما اكتفيت بذلك، وإن لم تكن فيهما اكتفيت بذكر موضعين لها من أشهر كتب الصحاح أو المسانيد مع ذكر درجتها عند المحققين.

- الالتزام بطرق التوثيق والاقتباس المعروفة في مناهج البحث العلمي.

أهداف البحث:

- المساهمة في إبراز غنى التراث الإسلامي بالإرشادات العظيمة فيما يتعلق بإعمار الدنيا وتحسين جودة الحياة فيها.

- التذكير بهدايات الدين في الحياة اليومية

ودورها في تحسين جودة الحياة من منظور العقيدة الإسلامية.

- التأكيد على أهمية تقديم مصطلح «الحياة الطيبة» الإسلامي بما يتضمنه من الإرشادات الحياتية الدنيوية التي يتنادى العالم اليوم لتحقيقها وتصميم البرامج التطبيقية له لتتضمنه خطط «تحسن جودة الحياة».

حدود الدراسة:

ينحصر هذا البحث في حدود بيان هدايات دين الإسلام بعقيدته وآدابه التي تحقق الأبعاد الذاتية لبرامج «تحسين جودة الحياة» كما تعتمدها الخطط التنموية المعاصرة، وبيان علاقة هذه الهدايات بتلك الأبعاد من حيث شمولها لها، أو دلالتها عليها، أو توجيهها لتحقيق توازن أكمل لكونها تنطلق من معنى للحياة يشمل الدنيا والآخرة.

الدراسات السابقة:

تم تناول موضوع «تحسين جودة الحياة» في ساحة البحث العلمي المعاصرة من جوانب عدة إدارية وتربوية واقتصادية وطبية، وسعى عدد من الباحثين في مجال الدراسات الإسلامية وعلوم الشريعة ببحثه من سياق الدين الإسلامي ومقاربته بمفهوم الحياة الطيبة، وقد استفادت هذه الدراسة من تلك الأبحاث والكتب وفي قائمة المراجع عدد منها، ولم تجد الباحثة دراسة سابقة تتعلق بأبعاد ومظاهر تحسين جودة الحياة والربط بينها وبين هدايات الدين الذي هو محور هذه الدراسة. ولكن هناك عدد من الدراسات السابقة العامة في مجال البحث والمفيدة في موضوعه، منها:

- معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين. عبدالخالق، أحمد. بحث منشور في المجلة المصرية للدراسات النفسية، 2017م. تناول فيه الباحث مفاهيم السعادة والحياة الطيبة والتدين المعروفة في علم النفس من سياقاتها الغربية، وأكد على التفات العالم اليوم باختلاف الأديان إلى آثار التدين على السعادة والصحة النفسية للأفراد. وهذه الدراسة استفادت من تلك المنطلقات واستقرأت هدايات الدين الإسلامي لتكون نواة لمقترح تطبيقي لبرامج لـ«تحسين جودة الحياة» تنبع من ديننا وعقيدتنا.

- جودة الحياة من منظور القرآن الكريم، كالو، محمد محمود، بحث منشور ضمن أعمال الملتقى الدولي: الفلسفة، النقد ومشروع الكونية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران،2020. وهو أحد الأبحاث القيمة في مجال تأصّيل مفهوم جودة الحياة[3]وبيان دلالات نصوص القرآن الكريم على مبادئها والدعوة إلى العمل بها. وهذه الدراسة تستفيد من هذا التأصيل وتركز على الأبعاد

(3) الاهتمام بتأصيل مصطلح: الجودة، وإدارة الجودة، وجودة الحياة ونحوها كثير في النتاج العلمي الحديث، وهو مجال عام تتفرع عنه هذه الدراسة.

الذاتية التي تعتمدها البرامج الحديثة لتحسين جودة الحياة باعتبارها دالة على تحققها لدى الأفراد.

- جودة الحياة ومعاييرها الإسلامية. حموني، فاطمة. بحث منشور في مجلة المعيار، الصادرة من كلية أصول الدين بجامعة الأمير عبدالقادر للعلوم الإسلامية، قسنطينة بالجزائر، 2022م. تناولت فيه الباحثة المصطلح من السياق الغربي وما يقابله في السياق الإسلامي، وأكدت على ضرورة اعتماد معايير تنطلق من العقيدة الإسلامية دنيوية وأخروية حماية للمفهوم من الإغراق في الاتجاهات النفعية المادية. فهي دراسة تتوجه أكثر لمصطلح الجودة وتنحى منحى التأصيل الإسلامي له، بينما تتوجه هذه الدراسة لمصطلح «تحسين جودة الحياة» المركب وتناقش كيف ترشد هدايات الدين إلى تحقيق أبعاده الذاتية.

وهكذا فقد استفادت هذه الدراسة من نتائج الدراسات المؤكدة على أهمية فهم السعادة وجودة الحياة من السياق الإسلامي، وأضافت إليها بإبراز هدايات الدين الإسلامي التي تحقق الأبعاد الذاتية لتحسين جودة الحياة كما هي في المصطلح الغربي الذي تعتمد عليه البرامج التنموية المعاصرة محليًا وعالميًا.

هيكلة البحث:

يتكون هذا البحث من مقدمة تتضمن أهدافه، ومشكلته، وحدوده، ومنهجه، ثم ثلاثة مباحث؛ تفصيلها كالآتي:

- **الأول:** معنى «هدايات الدين» والحاجة إليها.
- **الثاني:** مفهوم «تحسين جودة الحياة» وأبعاده.
- **الثالث:** نماذج تطبيقية من هدايات الدين لتحسين جودة الحياة.
- وينتهي **بخاتمة** تلخص نتائجه، ثم **قائمة المصادر والمراجع**.

* * *

المبحث الأول

معنى «هدايات الدين» والحاجة إليها

أولًا: معنى الهداية:

الهداية في اللغة: من الهُدَى. والهاء والدال والحرف المعتل: أصلان أحدهما: «التقدم للإرشاد»، يُقال: هَدَيْتُهُ الطريق هِدَايَةً، أي: تقدمته لأرشده. وكل متقدم لذلك هادٍ. تقول: هَدَيْتُهُ هُدًى. ويُقال: أقبلت هَوادِي الخيل، أي أعناقها. ويُقال: هادِيها: أول رعيل منها، لأنه المتقدم. والهَادِية: العصا، لأنها تتقدم ممسكها كأنها ترشده[4]. والهُدى ضد الضلال، وهو الرشاد والدلالة، يؤنَّث ويذكَّر. وهَديتُه الطريق والبيتَ هدايةً: عرَّفته[5]. وفي أسماء الله تعالى «الهادي» هو الذي بصَّر

(4) انظر: مقاييس اللغة لابن فارس (6/ 42).

(5) انظر: لسان العرب لابن منظور (15/ 354)، الصحاح للجوهري (6/ 2533).

عباده وعرَّفهم طريق معرفته حتى أقرُّوا بربوبيته، وهدى كل مخلوق إلى ما لا بد له منه في بقائه ودوام وجوده[6]. والأصل الآخر «الهدية»: ما أهديت من لطف إلى ذي مودة. يُقال: أهديتُ أهدي إهداءً[7].

وفي **الاصطلاح** تطلق الهداية ويراد بها: «الدلالة على طريق شأنه الإيصال، سواء حصل الوصول بالفعل وقت الاهتداء أو لم يحصل»[8]. ويعرّف الهُدى بأنه: اسم يقع على الإيمان والشرائع كلها[9].

فالهدايات جمع هداية، وهي: الدلالات على ما يرضي الله، ويقابلها: الضلالات[10].

ثانيًا: معنى الدين:

الـ(دين) الطاعة، فالدال والياء والنون أصلٌ واحد إليه يرجع فروعه كلها. وهو جنس من الانقياد والذل. يقال: دَانَ له يَدِينُ دِينًا، إذا انْقَادَ وطاع. وقومٌ دِينٌ، أي مطيعون منقادون[11]. والدَّيَّان: القهار، يقال: دِنْتُهم فَدَانُوا أي: قهرتهم فأطاعوا[12].

والدين في الاصطلاح: اسم لما شرعه الله لعباده على لسان رسله ليتوصلوا به إلى آجل ثوابه[13]. وإنما استعير لفظ الدين ليدل على الشريعة لاعتبار الطاعة والانقياد لأحكامها[14].

ثالثًا: معنى هدايات الدين:

المراد بـ«هدايات الدين» في هذا البحث: دلالات شريعة الإسلام وأحكامه على مافيه خير الإنسان في حياته وآخرته، فالإسلام هو رحمة مهداة من الله ﷻ. وهو الصراط المستقيم، والطريق الواضح الموصل إلى الله، وإلى جنته. والهداية إلى الصراط تعني لزوم دين الإسلام، والهداية في الصراط، تشمل الهداية لجميع التفاصيل الدينية علمًا وعملًا[15]. فاجتمع في هدايات الدين معنى أنها دلالة وإرشاد، ومعنى أنها هدية ومنحة من اللطيف الخبير لعباده المؤمنين تُحسّن جودة حياتهم، وتُنير لهم دروب الخير ليسعدوا في دنياهم وأخراهم.

وتُلتمس هدايات الدين في مصادره وأحكامه وتفاصيل أصوله العقدية والتشريعية، قال الله: ﴿ وَإِنَّكَ لَتَهۡدِيٓ إِلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ ﴾ [الشورى:52]، وقال: ﴿ وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمۡ عَنۡهُ فَٱنتَهُواْۚ ﴾ [الحشر: 7]

(6) انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير (5/ 253).

(7) انظر: مقاييس اللغة لابن فارس (6/ 42).

(8) الكليات للكفوي (952).

(9) المرجع السابق (954).

(10) انظر: التحرير والتنوير لابن عاشور (1/ 188)، والهدايات القرآنية دراسة تأصيلية (53).

(11) مقاييس اللغة لابن فارس (2/ 319).

(12) انظر: لسان العرب لابن منظور (12/ 167)، والصحاح= =للجوهري (5/ 2217).

(13) انظر: الكليات للكفوي (443).

(14) انظر: المفردات للأصفهاني (323).

(15) انظر: تيسير الكريم الرحمن للسعدي (1/ 39).

فقد تضمنت مصادر هذا الدين العظيمة أنواعًا من الهدايات العملية والإرشادات في الحياة اليومية تجعل المسلم الذي يلتزمها يصل بهديها إلى تحسين جودة حياته على المستوى الشخصي وعلى المستوى المجتمعي(16).

رابعًا: الحاجة إلى هدايات الدين:

طلب الهداية المتكرر في كل ركعات الصلاة ﴿ ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ﴾ [الفاتحة: 6]، والإلحاح بالدعاء: أن اللهم «ألهمنا الطريق الهادي»(17)، يبرز حاجة الإنسان إلى معرفة الرشاد والتوفيق للحق، فأحداث الكون تتصل وتتداخل بما لا يمكن للإنسان - المحدود في علمه وإدراكه وحواسه وعمره - أن يبصر الحق في ذلك كله، ويهتدي إليه بنفسه، وإنما يظل مفتقرًا دائمًا إلى هداية علام الغيوب؛ ربه الذي خلقه وإليه مصيره، وهو الذي شرع له برحمته هذه الدعوة المباركة تعرّفه بحاجته، وتدله كيف يبتهل ليحصل عليها.

وهدايات الدين تشمل حياتنا وآخرتنا ففيها الدلالة على الرب - تبارك وتعالى - وعبادته بما شرع، وفيها الإرشاد إلى أسباب سعادة الدارين، وفيها التحفيز على تحمل مشاق الحياة ومتاعبها، وفيها أدوية لصاحب الهم والغم، وفيها تسلية لأصحاب المصائب والابتلاءات، وفيها تذكير للمنغمسين في النعم واللاهثين وراء الملذات، وفيها ما يُطمئن قلق الحيران ويُسكّن جنان المضطرب(18).

وتحكي لنا صفحات سيرة النبي الهادي ﷺ كيف كان يتفقد الناس ويهديهم للطريقة المثلى لحياتهم حتى عندما يتوجهون بكليتهم إلى العبادة ويظنون أنهم بهذا يحققون غاية وجودهم ويقتربون من سعادتهم، فيهديهم النبي ﷺ للطريق الأمثل المتوازن، ويدلهم على المنهج الأكمل الذي سمته اليسر، ورفع الحرج، والقصد في العبادة مع الاستمتاع بنعم الله في الحياة. فحين قال له نفر: نصوم ولا نُفطر، ونقوم الليل ولا ننام، ولا نتزوَّج النساء، ظانين أنهم بذلك يصلون إلى الأفضل والأمثل في الحال والمآل! أرشدهم النبي ﷺ وهداهم إلى الصواب من الاعتدال والاتزان(19)، وحين نذر رجل أن يقومَ ولا يستظل، ولا يتكلم، بظن أن المشقة مطلب للحياة الطيبة صحح النبي ﷺ طريقته وبيّن له سماحة الدين ويسر

---

(16) انطلق من أجل جمع هدايات القرآن الكريم مشروع بحثي مبارك في جامعة أم القرى تمثل في: موسوعة الهدايات القرآنية من خلال رسائل الماجستير والدكتوراة، انظر:
https://hidayatqurania.org/news/details/4

(17) جامع البيان في تأويل القرآن، للطبري (1/ 167).

(18) انظر: تأثير العقيدة في الأمن النفسي، فاطمة رمضان، ص40.

(19) إشارةً إلى حديث أنس بن مالك ﷺ، الذي أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب النكاح / باب الترغيب في النكاح)، برقم (5063)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب النكاح / باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه، ووجد مؤنه، واشتغال من عجز عن المؤن بالصوم)، برقم (1401).

الشريعة ليميّز الحق من الباطل والهدى من الضلال[20]. وجاءه نبأ عابدة تربط حبلاً في المسجد بين ساريتين لتغالب به نعاسها وهي تقوم الليل، فأمر ﷺ بحل الحبل، ونهى عن التشديد على النفس[21]، وظل يهدي الناس إلى ما يحسّن حياتهم، ويوجه حرصهم واجتهادهم من الإقبال بالنشاط على العبادة، ومراعاة أحوال النفس، وأخذها باليسر الذي هو سمة هذا الدين وتعاليمه. كما يوجه البعيدين منهم إلى التوبة والمبادرة إلى اغتنام حياتهم في الخيرات. وهكذا تتنوع هدايات الدين وإرشاداته لتشمل حياتنا وأحوالنا، وتدخل في علاقاتنا ومعاملاتنا لتوجه مسيرتنا في الحياة نحو سعادة أبدية نعيشها صبرًا وشكرًا، وجهدًا وعملا وتوكلا، وتفاؤلا ورضًا ورجاءً، فالحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله.

* * *

المبحث الثاني

مفهوم «تحسين جودة الحياة» وعلاقته بالدين

يفهم مصطلح «جودة الحياة» في سياقات متنوعة بحسب البيئات والثقافات، ولعل الخطوة الأولى لـ«تحسين جودة الحياة» هي فهم المصطلح، ونشر المعرفة بين أفراد المجتمع عن تطبيقاته، وعن أهمية تحقيق مدلولاته القيمية لبناء الغد الواعد الذي ينشدونه.

وفي هذا المبحث تتبعت هذا المصطلح من أصوله المدونة في الأدبيات المتخصصة عند واضعيه؛ لتحليل أبعاده، وفهمه من منظور العقيدة الإسلامية، وبيان صلته بهدايات الدين في الحياة اليومية وأهمية ربطه بالتصور الإسلامي للحياة الممتدة في الدنيا والآخرة.

أولاً: نشأة مفهوم «تحسين جودة الحياة»:

كثر البحث في العالم اليوم عما يحقق سعادة الإنسان، وراحته، ورفاهية عيشه، ويُقْدِره على التكيف مع ما يمرّ به من ظروف، وتغييرها للأحسن؛ وبرزت الحاجة إليه بوضوح مع الاستغراق في المادية الذي اصطبغت بها الحياة اليومية في العصر الحديث خاصة في العالم الغربي.

ومع مطلع التسعينات من القرن الماضي زاد اهتمام علماء النفس هناك بما يجعل حياة الفرد أكثر إنتاجًا وإشباعًا ورضًا؛ فنشأ «علم نفس الصحة» وانطلقت منه دراسات متنوعة بغية الوصول بالإنسان المعاصر إلى

(20) إشارة إلى حديث ابن عباس رضي الله عنهما الذي أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الأيمان والنذور / باب النذر فيما لا يملك وفي معصية)، برقم (6704).

(21) إشارة إلى حديث أنس بن مالك رضي الله عنه، الذي أخرجه البخاري في «صحيحه» (أبواب التهجد / باب ما يكره من التشديد في العبادة)، برقم: (1150)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب صلاة المسافرين وقصرها / باب أمر من نعس في صلاته، أو استعجم عليه القرآن، أو الذكر بأن يرقد، أو يقعد حتى يذهب عنه ذلك)، برقم (784).

الراحة والطمأنينة التي تمكنه من مواصلة حياته بالإنتاجية المطلوبة منه. ثم في مطلع القرن الحالي ومع ازدياد حالات القلق، وتعقيد الحياة اليومية نشأ ما سُمي «علم النفس الإيجابي» ركّز الباحثين فيه على الخبرات والسمات النفسية والشخصية التي تجعل الحياة ممكنة للفرد وتستحق العيش! مما يدل على عظيم المعاناة التي يعيشها الإنسان في العالم الغربي رغم التقدم التكنولوجي والمادي الكبير.

ثم شهدت العقود الأخيرة نموًّا كبيرًا في الأبحاث الغربية حول مفهوم جديد هو «الحياة الطيبة – Well-Being»، وحول مفهوم «السعادة – Happiness»، بغية استكشاف جوانب عملية يمكن أن تجعل الفرد يعيشها ويستشعر معانيها رغم ما يكابده في حياته اليومية. وتم تعريف مفهوم «السعادة - Happiness»، في تلك الأبحاث بأنه: شعور ذاتي بأن كل شيء على ما يرام من الناحية الذاتية والشخصية، وأنه الشعور بطيب الحال والرضا. وعُرفت «الحياة الطيبة – Well-Being» بأنها: التقدير الذاتي لكل من السعادة والصحة الجسمية والصحة النفسية والرضا عن الحياة[22]. أو هي كما عرفتها منظمة الصحة العالمية: حالة الرفاهية والعافية أو السلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية[23].

ولما لم تكن النتائج والبرامج في علم النفس الإيجابي محققة لطيب العيش المنشود وتحقيق الرضا والسعادة وطيب الحياة للأفراد في تلك المجتمعات، برز الاهتمام بمصطلح «جودة الحياة - Quality of Life» لاسيما وقد حققت برامجه نجاحًا في مجال علم الاقتصاد – الذي كان أول مجال لظهوره في المعرفة العلمية – وكذا في مجال الطب حيث تزايد الاهتمام بملاحظة الحالة الصحية للفرد، والاهتمام بجودة الحياة النفسية للمرضى، حتى أصبح مع بداية النصف الثاني للقرن العشرين مصطلحًا متداولًا بكثرة في المجال الطبي والنفسي والاقتصادي والتربوي والبيئي والديني[24]. وهكذا توجه الاهتمام البحثي النفسي والاجتماعي لمفهوم «جودة الحياة – Quality of Life» مظنّة أن يكون فيه أبعادًا إضافية يمكن أن توصلهم للاهتداء لما يطلبونه من رغد العيش وراحة البال.

ثانيًا: مفهوم «جودة الحياة – Quality of Life»:

مصطلح الجودة مترجم عن كلمة Quality المرتبطة بالكلمة اللاتينية Qualitas وتعني الدقة

(22) انظر: معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين أحمد عبدالخالق، 2017، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 27، العدد 95، 1–21.

(23) انظر: World Health Organization 2014

(24) انظر: جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، سلاف مشري (216–217)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد (80)، سبتمبر 2014م. (215–237).

والإتقان، والدرجة العالية من النوعية أو القيمة ومعايير الأداء الممتاز[25]، والجودة في أصلها العربي مشتقة من «جوّد» جاد الشيء جودة أي صار جيدًا، والجيد نقيض الرديء[26].

وقد تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم «جودة الحياة» وفق وجهات نظر متنوعة تركز على الأبعاد الذاتية لدى الأفراد، فتتمحور حول إحساسهم ومشاعرهم والظروف المحيطة بهم، أو على الأبعاد الموضوعية المتضمنة للبيئة والظروف الخارجية التي من شأنها أن تسهم في تقديم ما يحقق للإنسان فردا أو جماعة الشعور بالرضا وطيب العيش[27].

ومن التعريفات التي تعتمد البعد الذاتي؛ تعريف جودة الحياة بأنها: «الإحساس الإيجابي بحسن الحال»[28]. باعتبار أن وجود هذا الإحساس لدى الفرد في جوانب الحياة المتنوعة سيجوّد حياته ويُحسّن عيشه.

ومن التعريفات التي تنطلق من البعد الموضوعي لمصطلح «تحسين جودة الحياة»؛ تعريفها بأنها: «رُقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تُقدّم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف»[29]. ويُلحظ في التعريف الانحصار في مفهوم الحياة المادية الضيق الأمر الذي لفت النظر فيما بعد لأهمية فهم الحياة من المنظور الثقافي والبعد الديني لدى الأفراد. وقد خلصت منظمة الصحة العالمية إلى تحديد مفهوم «جودة الحياة – Quality of Life» بعد دراسات موسعة، على أنه: «تصوّر الأفراد لموقفهم في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيم التي يعيشون فيها فيما يتعلق بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم»[30] وبينت الدراسات النفسية حول مفهوم «جودة الحياة» أنه يُفهم من خلال أبعاد متعددة يُمكن تلخيصها في الآتي:

1 – التوازن الانفعالي ويعني ضبط الانفعالات؛ كالحزن، والقلق، وغيرها.

(25) ترجمة (Quality) من قواميس أكسفورد:
Oxford Languages, languages.oup.com (2022).

(26) انظر: لسان العرب لابن منظور: (3/ 135).

(27) الموضوعية: تعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية للفرد. والذاتية: تعني مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة. انظر: الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، حسن مصطفى عبدالمعطي، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، 2005م، (ص25).

(28) انظر: الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، تحية عبدالعال، ومصطفى مظلوم، مجلة كلية التربية ببنها 2(93) عام 2013م. (78–163)،

(29) انظر: فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي (3) (137–234).

(30) WHO, 1995, pp1405

2- الحالة الصحية للجسم.

3- الاستقرار المهني؛ حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعدًا مهمًّا في جودة الحياة.

4- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

5- استمرارية التواصل والعلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة.

6- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

7- التواؤم الجسمي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام(31).

ولما كانت هذه الأبعاد تتحقق ذاتيًا وموضوعيًا؛ جمع عدد من الباحثين بين الذاتية والموضوعية في تعريف «جودة الحياة» لتكون واضحة لمصممي البرامج التطبيقية، ولقياس تحققها في المجتمعات فوصفوها بأنها «شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته؛ من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت، والاستفادة منه»(32). أو أنها: «درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة عن رضاه بظروف حياته اليومية»(33).

وهكذا نرى أن مفهوم «جودة الحياة» مفهوم مركب واسع الدلالة، فهو يشير إلى أبعاد ذاتية كالصحة النفسية، والتوافق، والتفاؤل بالمستقبل، والرضا عن الحياة، والاستقرار الأسري، ويرتبط بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية(34). كما يتضمن أبعادًا موضوعية متنوعة كتوافر كافة الاحتياجات، والإمكانات المادية للفرد أو الأسرة؛ كالمأكل، والمشرب، والملبس، والمسكن، ويشمل كذلك الحاجات غير المادية (الاجتماعية)؛ كالتعليم، والعلاج، والنقل، والمواصلات، والبيئة النظيفة الخالية من التلوث. وهذه الحاجات ليست ثابتة، وإنما هي ذات طبيعة ديناميـة ومتطورة من خلال ارتباطها بتطور المجتمع وتقدمه وثقافته.

(31) انظر: جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها. عبد الحميد سعيد حسن، راشد بن سيف المحرزي، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، 2006م، (ص209).

(32) انظر: تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، محمد عبدالحليم منسي، وعلي مهدي كاظم، 2010 م أماراباك (1) (41-60).

(33) انظر: فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين، سناء أحمد جسام، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.

(34) انظر: الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، مرجع سابق.

والمصطلح ينتمي إلى مجموعة من المصطلحات السابقة له في مجال الأبحاث والدراسات، والمتشابهة والمتداخلة معه في المعنى والتطبيقات؛ مثل مصطلحات: السعادة، والرضا، والحياة المطمئنة، والرضا الشخصي، وغيرها[35]. ويُلحظ أنه يُتناول من عدة اتجاهات؛ الفلسفي، والاجتماعي، والطبي، والنفسي، والاقتصادي، والفني الإبداعي، ومؤخرًا برز تعريفه من الاتجاه الديني؛ باعتبار أهمية الجانب الروحي والجانب المعرفي عن الحياة والأهداف والأحداث وتفسيرها بما يحقق الرضا عن الحياة والسعادة مع الله ومع الآخرين[36]، ومن هذا السياق الأخير خرج المفهوم نسبيًا عن المادية المغرقة التي كانت تكتنفه لكونه من سياق الحضارات المادية التي وصلت إلى نجاحات باهرة في تحقيق الجودة ولكنها لا تزال متعثرة في فهم معنى الحياة.

ثالثاً: معنى «الحياة»:

الحياة في اللغة: نقيض الموت، وهي النمو، والبقاء والمنفعة[37]، وتطلق على مجموع ما يُشاهد في الحي من مميزات كالتغذية، والنمو، والتناسل، وبدايتها تحصل بالولادة ونهايتها تكون بالموت، وتختلف مدتها باختلاف الأشخاص وقدر الله لهم. ويُعبر عن هذا المعنى في الفلسفات الروحية والأديان بـ«الحياة الطبيعية»، ويرون أن المعنى العام للحياة يتجاوزها ويضيف إليها «الحياة الروحية» التي تتعلق بالنفس والروح وقدرة الإنسان على التغلب على ما يحيط به من العوائق، حتى يُحسّن حاله ويرقى إلى ما هو أشرف وأنبل[38].

ويُعد «معنى الحياة – Meaning of Life» أحد المجالات البحثية لدى المهتمين بعلم النفس الإيجابي حيث تناولت دراساتهم كيف يكون للفرد هدف وغاية من خلال إرادة حرة وشعور بالمسؤولية، واعتُبر مفهومه تفسيراً لأهمية حياة الفرد من جهة، وأهدافه وغاياته من جهة أخرى، وأن «معنى الحياة» هو الغرض من وجود الإنسان والسعي نحو تحقيق الأهداف[39].

ومن الملاحظ أن فهم معنى الحياة بشكل صحيح يعتمد بدرجة كبيرة على التصور الشامل للكون

(35) انظر: الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة، بشرى إسماعيل أحمد أرنوط، مجلة رابطة التربية الحديثة، س1 (2).

(36) انظر: مقال جودة الحياة من منظور القرآن الكريم، كالو، محمد محمود، بحث منشور ضمن أعمال الملتقى الدولي: الفلسفة، النقد ومشروع الكونية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، 2020م. (ص90-114).

(37) انظر: لسان العرب لابن منظور (14/ 211)، معجم مقاييس= اللغة لابن فارس (2/ 122)، الصحاح للجوهري (6/ 2323).

(38) انظر: المعجم الفلسفي لصليبا (1/ 503).

(39) انظر: معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، سعاد عبدالله البشر، حسن عبدالله الحميدي، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد16، العدد 2، (ص355).

والوجود والإنسان، وهو تصور يفتقر إلى معارف غيبية كثيرة ليكتمل ويصح، لذلك نجد أن من بحث عن «معنى الحياة» بعيدًا عن هُدى الدين الحق لم يصل إلا إلى جوانب يسيرة منه. فالدين يبين أن للحياة معنى عميق ومتشابك بين عالم المادة والروح، وبين الحياة وما بعد الموت. ويبرز هذا المعنى للحياة واضحًا جليًا في الدين الإسلامي، فالحياة - كما تبينها نصوصه المقدسة - هبة الله للإنسان يعيشها حينًا من الزمان، وهي عمره المقدر في الدنيا، وقد جعلها الله زمان ابتلاء واختبار، وفرصة للعمل بمنهج مرسل من عنده ﷺ فالحياة الدنيا منحة إلهية، وفرصة ربانية لتحقيق مهمة عمارة الأرض والعيش فيها على منهج الله. ولفظة «الحياة» تشمل «الحياة الدنيا»، من (دنا) لما قرب مكانه، وسميت بالدنيا لأنها القريبة التي نعيشها، كما تشمل «الحياة الآخرة» التي تكون بعد انتهاء الدنيا ومفارقتها بالموت[40].

وإذا انتظمت «الحياة الدنيا» على منهج الإسلام وهدايات شريعة الله الخاتمة كانت «الحياة الطيبة» قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل:97]. التي فُسرت بأنها السعادة، والأنس، والرضا والطمأنينة في الدار الدنيا وما بعدها من البرزخ والدار الآخرة، وفُسرت بالقناعة، والرضا، والرزق الحسن، والعمل بالطاعة، والانشراح بها[41]، ووُصفت بأنها: «حياة القلب ونعيمه، وبهجته، وسروره بالإيمان بالله، ومعرفة الله، ومحبته، والإنابة إليه، والتوكل عليه؛ فإنه لا حياة أطيب من حياة صاحبها، ولا نعيم فوق نعيمه، إلا نعيم الجنة»[42]. وقال ابن كثير: «الحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت»[43]. فهي تتضمن حصول المطالب الدنيوية، والمشاعر القلبية، والمفاهيم الصحيحة التي تجعل الإنسان يحيا برضا وقناعة، وفي الحديث: (قد أفلح من أسلم، ورُزق كفافًا وقنّعه الله بما آتاه)[44]، فمن قنع بما قسم الله له من رزق لم يكثر في الدنيا تعبه، ولم يعظم فيها نصبه، ولم يتكدر فيها عيشه باتباعه بغية ما فاته منها[45].

وقد يشتبه تفسير الحياة الطيبة في السياق الإسلامي بمصطلحات «الحياة الطيبة - Well-Being»، و«السعادة - Happiness»، و«جودة الحياة Quality of Life -» التي تهتم بها الحضارة المعاصرة اليوم، ولكنه في

(40) انظر: المفردات للأصفهاني (319).

(41) انظر: جامع البيان في تأويل القرآن للطبري (8/ 172)، وتفسير القرآن العظيم لابن كثير (2/ 506).

(42) مدارج السالكين لابن القيم (3/ 243).

(43) تفسير القرآن العظيم لابن كثير (2/ 506).

(44) رواه مسلم في «صحيحه» (كتاب الزكاة / باب في القناعة والكفاف)، برقم (1054).

(45) جامع البيان في تأويل القرآن للطبري (8/ 172).

الحقيقة متميز عنها فحقيقة الإنسان الذي تتلبّس به الحياة - بحسب العقيدة الإسلامية - جسد وروح ولكل منهما مظاهر للحياة. ويمكن القول بأن العلاقة بين المصطلحات الغربية السابقة وبين «الحياة الطيبة» المشار إليها في القرآن هي علاقة جزء من كل، إذا استبعدنا بعض التفسيرات المغرقة في المادية والبعيدة عن مراضي الله ﷻ، فالحياة الطيبة - كما تبينها الآية - مفهوم واسع يشمل طيفًا من مضامين «السعادة»، و«جودة الحياة»، و«طيب العيش» ويُضيف إليه كثيرًا لكونه ينطلق من الاعتقاد بأن الحياة ممتدة في دار الدنيا ودار الآخرة، ومن الاعتقاد بأن الإنسان جسد وروح، وأن ما تطيب به الحياة هو ما شرعه الله ﷻ وأرسل به الرسل ورضيه من عباده(46).

والدين أساس بناء التصورات عن الكون والوجود والحياة، ومن خلال تعاليمه يعرف الناس حقائق وجودهم وكينونتهم، وأسس علاقاتهم والحقوق والواجبات بينهم، ومن ثم يُحسّنون به جودة حياتهم. ولما كان الإسلام هو الدين الحق السالم من التحريف والتبديل، فقد تضمنت هداياته كل ما يهيئ الفرصة للمسلم الذي يهتدي بهديه بأن ينعم بأعلى نسبة من الرضا والطمأنينة والسعادة والفرح، ليس فقط في الدنيا؛ وإنما فيما ينتظره عند الله في الآخرة من نعيم لا ينفد.

رابعاً: علاقة مفهوم «تحسين جودة الحياة» بالدين:

نشأ مصطلح «تحسين جودة الحياة» في الحضارة المعاصرة مرتبطًا بالحياة الدنيا، وبمتطلباتها للوصول إلى تسهيل الحياة وجعل العيش فيها ممكنًا للأفراد والحيلولة دون الأعراض المرضية التي تحدث عندما لا يكون للحياة معنى، ولأن تصورات غالب الباحثين والفلاسفة الغربيين عن الحياة وغايتها اقتصرت في الغالب على الحياة الدنيا وتركزت أكثر على «الحياة الطبيعية» وبما يحاولون فهمه من «الحياة الروحية» لما اعترى أديانهم من التحريف عن الأصل المنزل من عند الله، فلم يعد الدين - بنسخته المحرفة - صالحًا ليكون للإنسان منهاجًا يسيّر حياته عليه، ونظامًا يضبط في ضوئه تصوراته وسلوكياته، ودستورًا يحقق بنور هديه العدالة للناس أجمعين، وهكذا فقد ظلت نتائج الدراسات والبرامج في مجال «تحسين جودة الحياة» غير كافية ولا موصلة لاستكشاف ما يحقق للفرد الرضا والطمأنينة والسعادة وراحة البال. ثم بعد ملاحظة بعض الباحثين لعلاقات إيجابية كثيرة بين التدين وبين كل من الصحة الجسمية والصحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة؛سعى عدد

(46) انظر للاستزادة: الحياة الطيبة، أو قاموس السعادة في الإسلام، لعبدالمحسن بن علي المطلق، فقد تناول الكاتب مفهوم الحياة الطيبة من سياقه الإسلامي ووضع خارطة الطريق للوصول إليه مهما تنوعت الأحوال التي يمر بها الإنسان المسلم بلاء وسعة، ومرضا وصحة.

منهم لاستكشاف هذه العلاقة بين «التدين- Religiosity»[47] وبين تلك المفاهيم المرغوبة. ودلت نتائج دراساتهم على ارتباط جوهري موجب بين التدين وبين كل من السعادة ومتغيرات الحياة الطيبة؛ فقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يعدون أنفسهم سعداء هم أكثر تديناً من غيرهم، ولذلك أوصت باستخدام بعض عناصر الدين في برامج العلاج النفسي للمساعدة في خفض الأعراض المرضية، ولزيادة معدل السعادة[48].

وهكذا زاد الاهتمام بدراسة أثر الدين بمعتقداته وشعائره في تحسين جودة الحياة لدى معتنقيه عند المهتمين بصحة المجتمع وبرامج السعادة. ومن هذه الدراسات؛ دراسة تحليلية أجراها فريق من علماء الاجتماع والنفس في الغرب أكدت نتائجها وجود ارتباط قوي ذي دلالة إحصائية بين الروحانية (الإيمان بالغيبيات) وجودة الحياة، وأن الأشخاص المرتبطين بشكل أقوى بمعتقداتهم الدينية وتطبيقاتها؛ من شهود الصلوات، والمشاركة في المناسبات الدينية سجلوا مستويات أفضل على مقاييس جودة الحياة، وكانوا أقل من نظرائهم تعرضًا للأعراض الاكتئابية، وأن الذين يواظبون على صلواتهم كانوا يتمتعون بصحة نفسية وأداء نفسي أفضل. وخلصت الدراسة إلى أن هناك دلائل قوية تشير إلى وجود ارتباط وثيق بين الدين وتأثيراته الروحية، وبين جودة الحياة في مجالات الصحة البدنية، والرفاهية النفسية، ونوعية العلاقات الاجتماعية، والأداء الروحي. وأن المعتقدات الدينية، والأنشطة، والأعمال التعبدية؛ مثل الثقة بالله، والتسامح، والصلاة، تعمل على تنشيط استراتيجيات المواجهة في أوقات الشدة، مما يؤدي إلى نتائج أفضل لجودة الحياة[49].

كما تولّت دراسة أجريت عام 2002م تحليل بيانات المسح الاجتماعي لإحدى المدن الأمريكية من عام 1972م وعام 1996م لاستكشاف العلاقة بين الصحة وطول العمر، والسعادة وجودة الحياة، وبين أداء الشعائر

(47) التدين في سياق الثقافة الغربية يشمل الاعتقاد بغيب وراء عالم الشهادة سواء كان من أديان ذات أصل سماوي كاليهودية والنصرانية، أو مجرد اعتقادات روحانية كما في الطاوية والبوذية والهندوسية وغيرها. كما يتمثل في أداء بعض الطقوس أو حضور بعض المراسم الدينية، وليس هناك اشتراط لأخذ الدين كله كما في المفهوم الإسلامي، لذا تخبطوا في برامجهم ووصفاتهم للوصول إلى السعادة والرضا والحياة الطيبة فالتدين الذي يعرفونه مبني على أديان محرفة أو فلسفات روحانية وليس له من نور الحق إلا النزر اليسير.

(48) انظر: السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن، د. أحمد عبدالخالق، عبدالحكيم محمد بن بريك، مجلة جامعة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 16، مجلد17، 2017 م. (ص249).

(49) Victor Counted, Adam Possamai & Tanya Meade 2018 Relational spirituality and quality of life 2007 to 2017: an integrative research review Health and Quality of Life Outcomes volume 16, Article number: 75 (2018).

الدينية، وأظهرت نتائجها كذلك ارتباطًا واضحًا بين إقامة الشعائر الدينية وما تتضمنه من ترسيخ المعتقدات الإيجابية عن العالم، والإنسان، والحياة، والمثل العليا، وبين السعادة، والمشاعر الإيجابية، والصحة العامة، الأمر الذي كان له أثر إيجابي على مستوى جودة الحياة لدى الأفراد الممارسين لهذه الشعائر، وعلى صحتهم العامة؛ وأرجع ذلك إلى أن الدين يجعل للحياة معنى وهدفًا وهو من أبرز المعاني التي يتأثر بها مستوى جودة الحياة[50].

وهكذا فقد دلت الدراسات المتنوعة على دور المعتقدات الدينية والشعائر الإيمانية في تحسين حياة الأفراد، وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في سياقات الصحة الطبية. وذلك لما تتضمنه الشعائر الدينية من مفاهيم وأساليب تكيفية مع ظروف الحياة وضغوطاتها تمكن الفرد جسميًا ونفسيًا من المقاومة والصمود. وفي ضوء ذلك أوصى المتخصصون في الرعاية الصحية بتحسين الكفاءة الثقافية الدينية في خدمات الرعاية الصحية والدعم الاجتماعي، والاهتمام بالناحية الدينية للمرضى لدورها في الصحة وجودة الحياة، وتعزيز العلاقة التعاونية بين الرعاية الصحية والمنظمات الدينية[51].

(50) Abbott L. Ferriss Religion and the Quality of Life Journal of Happiness Studies volume 3, pages 199–215 (2002).

(51) Zachary Simmons, 2003; Ibnu Jafar Ma'rufm et al 2019; Abbott L. Ferriss, 2002; Victor Counted et al, 2018.

خامسًا: مفهوم «تحسين جودة الحياة» من منظور العقيدة الإسلامية:

يرتبط مفهوم «تحسين جودة الحياة» - من وجهة نظر الباحثة - ارتباطًا وثيقًا بمصطلح «الحياة الطيبة»[52] الذي ورد في قوله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ﴾ [النحل:97] وسبق بيان معناه، والتأكيد على أنه معنى عميق لا يفهم إلا بإدراك الارتباط الأزلي بين الدنيا والآخرة، وبفهم العلاقة بين الدين والحياة وأنه نظامها ودستورها. فتحسين جودة الحياة مطلب ديني ودنيوي مهم، ويسُهم الدين بهداياته المتنوعة عقيدة وشريعة في تحقيق أبعاده وتحقق المراد منه، ومن خلال أصوله القائمة على التصور الصحيح للإنسان وكونه روحًا وجسدًا، وأنه مفتقر للعبودية لخالقه ﷻ، وأن مفهوم الحياة يمتد ليشمل الحياة الدنيا والحياة الآخرة.

وفي الواقع العملي هناك من ضخّم النظر للحياة الدنيا وجعل الغاية منها تحصيل الرفاهية تأثرًا

(52) اهتم عدد من البحاثة المعاصرين بمصطلح «الحياة الطيبة» وبيان أهمية إبرازه للباحثين عن السعادة، انظر على سبيل المثال كتاب الحياة الطيبة لعبدالمحسن بن علي المطلق، وكتاب الحياة الطيبة في القرآن الكريم لمحمد بن عبدالله الخضيري، ففيهما تأصيل مهم للمصطلح القرآني ولكنها لاترتبطه بالمصطلح محل الدراسة «تحسين جودة الحياة» وأبعاده التي يُصمَم عليها عدد من البرامج التنموية المعاصرة.

بالحضارات الغربية، وهناك من تجاهلها تمامًا وجعل السعي إنما يكون فقط للدار الآخرة. والتصور الإسلامي الصحيح يقوم على توازن بينهما تطيب به الدنيا والآخرة؛ فالهدف المرجو من مفهوم «تحسين جودة الحياة» الذي هو: إيصال الفرد إلى الرضا في الدنيا؛ له حضور بارز في كل العقائد والشرائع والأخلاقيات التي يدعو إليها الدين، ولذلك تجد في غالب واقع المسلمين تحقق مظاهر الرضا والسكينة والطمأنينة مهما اختلفت أحوال الدنيا عليهم.

***

المبحث الثالث

نماذج تطبيقية من هدايات الدين لتحسين جودة الحياة

يتجاذب تعريف «تحسين جودة الحياة» - كما سبق بيانه - بُعد ذاتي يتعلق بمشاعر الأفراد وحالتهم النفسية التي تتأسس عندما تفهم الحياة وغايتها بشكل صحيح متوازن، وبُعد موضوعي يتعلق بامتلاك الماديات أو إتاحة الإمكانات. وهذه الأخيرة قد لا تحقق إشباع الحاجات الشخصية للفرد، أو تحقيق طموحاته، أو تأكيد قيمته الإنسانية، كذلك فهي تتغير بحسب أحوال سياسية، واقتصادية، وحضارية متنوعة[53]. لذلك تم اختيار نماذج للهدايات الدينية التي تنطلق من البعد الذاتي لمفهوم جودة الحياة لتكون متوائمة خطة التنفيذ لوثيقة جودة الحياة من (رؤية 2030) التي تنص على أهمية استراتيجية تغيير السلوكيات بتوجيه الأفراد بأن يختاروا عيش حياة أكثر صحةً ونشاطًا بصورة دائمة[54]. فلفت نظر الأفراد إلى هدايات الدين الحنيف، والتحفيز على ممارسة هديه في اليوم والليلة سيأخذ بهم في طريق تحقيق الرضا والطمأنينة وطيب العيش، لا سيما وهداياته ترسم نموذجًا أمثل لجودة حياة تنطلق من عقيدتهم عن غاية الوجود وتتناغم مع ثقافتهم معتقداتهم.

وسيلحظ القارئ كيف أن يوم المسلم في نهاره وليلته يزخر بهدايات تحقق لممارسها أنواع التوازن الانفعالي، والصحة النفسية والجسدية، وتقود إلى أنواع من الشعور بالاستقرار المادي، والأسري، والشعور بالرضا، وحسن الحال؛ وهذه إجمالًا هي أبعاد تعريف جودة الحياة - كما سبق بيانه - وفيما يلي عرض وتحليل لنماذج من الهدايات مصنفة على هذه الأبعاد:

أولًا: الهداية إلى أسباب التوازن الانفعالي:

التوازن الانفعالي يعني ضبط الانفعالات؛ كالحزن، والقلق، وغيرها. وهو مطلب مهم لتحسين جودة الحياة. وفي هدايات الدين وفرة من الاعتقادات،

---

(53) انظر: جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فوزية داهم، (2015م) رسالة ماجستير غير منشورة جامعة حمة لخضر، الجزائر.

(54) انظر: خطة تنفيذ وثيقة جودة الحياة، رؤية المملكة العربية السعودية 2030 www.vision2030.gov.sa

والأدعية، والتوجيهات التي تساعد المسلم للوصول إلى هذا التوازن، وهي توجيهات تقود أيضًا إلى سكينة القلب وطمأنينة النفس التي بها تتحقق الحياة الطيبة. وتحقيق هذا التوازن ليس مطلبًا سهلًا؛ فبواعث القلق، والخوف، والضيق، ومسببات التردد والحيرة تصاحب الإنسان في كافة مراحل حياته؛ لذا كانت الحاجة شديدة إلى هدايات الدين القائمة على حماية الإنسان من الحزن، والفزع، وإيصاله إلى الطمأنينة، والسكينة[55].

ومن نماذج هداية الدين لتحقيق التوازن الانفعالي هدايات عقدية معرفية من أهمها تعريف الإنسان بحقائق الوجود الكبرى، التي لا يمكنه معرفة حقيقتها إلا من خبر الوحي فيعرف إلهه خالق هذا الكون، ويعرف صفاته: ﴿ وَإِلَـٰهُكُمْ إِلَـٰهٌ وَاحِدٌ ۖ لَّا إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَـٰنُ الرَّحِيمُ ﴾ [البقرة: 163]، ويعرف نفسه، وأصل خلقته، قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِن سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴾ [المؤمنون: 12]، ويدرك غاية وجوده، من قول الله تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذاريات:56] كما يتبين ما سيكون إليه مصيره بعد موته، ويعلم عدل الجزاء في الحياة الآخرة وما أعد الله فيها، ففي النصوص الشريفة ما يصف له تفاصيل ذلك. وهذه المعارف مهمة لتوازن الإنسان الانفعالي، فيكون بين خوف وجاء يضمن استمراريته في العمل، وثقته بالعدل، ورضاه عن حياته ورغبته في تحسينها وتجويدها.

ومن هدايات الدين لتحقيق التوازن الانفعالي الهداية إلى الاستدامة على ذكر الله التي من شأنها أن تربط الإنسان بربه، وتذكره به؛ فيطمئن إلى قضائه، ويرضى بأقداره، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: 28].

ومن الإرشادات النبوية في هذا المجال أيضاً الأدعية المأثورة التي إذا تفكر المؤمن في معانيها، ودلالاتها، وعاش موعوداتها، وظلالها كان لها أعظم الأثر في صحته النفسية؛ فقول: (أصبحنا وأصبح الملك لله، والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير)[56] مع بداية اليوم يجدد الاعتقاد بتوحيد الله ﷻ، والاعتراف والإقرار بوحدانية الله ﷻ بما يجمع شتات القلب فيكون الفرد مطمئنًا راضيًا بربه. ثم بحمده لله؛ يُسهم في أن تتداعى صور النعم العظيمة التي يعيشها أمام عينيه، فتبعث السعادة في جنبات نفسه، ويستحضر صنوف العطايا الربانية المفرحة لقلبه، المذهبة لحزنه وهمه وغمه. ثم هو

(55) انظر للاستزادة: تأثير العقيدة الإسلامية في الأمن النفسي للمسلم، فاطمة محمد علي رمضان، بحث منشور في مجلة الدراسات الإسلامية والفكر للبحوث التخصصية مجلد 6، عدد:4، 2020م، (ص42).

(56) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب العلم/ باب التعوذ من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل)، برقم (2723).

يقول: (رب أسألك خير ما في هذه الليلة وخير ما بعدها، وأعوذ بك من شر ما في هذه الليلة وشر ما بعدها)[57] فإيمانه بقرب ربه المجيب، واعتقاده بعلمه المحيط؛ يجعله يوقن بأن ربه رحيم يسوق له الخير الذي لا يعلم - لقصور علمه - تفاصيله، ويعيذه به من الشر الذي لا يعلم مداه ولا موعده، ولكنه يؤمن يقينًا أن ذلك كله بيد مولاه العليم الحكيم القريب المجيب، وهكذا يعيش مع هذه الدعوات اتزانًا انفعاليًا، وطمأنينةً قلبية مهما تغيرت من حوله ظروف الحياة سعادة وشقاء؛ وهذا معنى قول النبي ﷺ: (عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء، صبر فكان خيرًا له)[58].

ومن هدايات الدين اليومية الدعاء لله ثناءً وطلبًا: (اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت)[59] وهو دعاء فيه مناجاة فريدة تتضمن اعترافًا بالنعمة، وإقرارًا بالتقصير، وطلبًا للتجاوز والإعانة، تتضافر فتحقق للداعي توازنًا انفعاليًا بين حب وخوف ورجاء مما يسهم بشكل كبير في تحقيق سكينة النفس وطمأنينتها.

ومنها الدعاء اليومي الذي يكرر أربع مرات في الصباح ومثلها في المساء: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن)[60] يتضرع به المسلم لربه ويرجوه أن يحميه من أنواع الهموم والأحزان، ليكون بُعده عنها محصلا للطمأنينة والرضا وراحة البال.

ومن هدايات الدين العظيمة تلك التوجيهات السلوكية المهمة التي تساعد الفرد على التوازن الانفعالي كالإرشاد إلى حسن الظن بالله، والتفاؤل بالخير، فقد تضمنت سيرة النبي الكريم ﷺ بيان تفاؤله دائمًا في مواقف الحياة فكان ﷺ: (يحب الفأل الصالح)[61].

ومنها توجيهات النبي الكريم ﷺ للناس إذا عصفت بهم مواقف مستفزة، أو تعرضوا لما يستثير مشاعرهم وانفعالاتهم، قال ﷺ: (لا تغضب)[62]،

(57) جزء من الحديث السابق.

(58) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب الزهد والرقائق / باب المؤمن أمره كله خير)، برقم (2999).

(59) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الدعوات / باب أفضل الاستغفار)، برقم (٦٣٠٦).

(60) أخرجه أبو داوود في «سننه» (أبواب فضائل القرآن/ باب في الاستعاذة)، برقم (1555)، قال الألباني: صحيح، والنووي في «الأذكار» (باب ما يقال عند الصباح وعند المساء)، برقم (224).

(61) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الطب/ باب الفأل)، برقم (5756)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب الفأل/ باب الطيرة والفأل وما يكون فيه من الشؤم)، برقم (223).

(62) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الأدب / باب الحذر=

رددها ثلاثًا لتأكيد التحذير من الغضب، ثم هو ﷺ يرشد إلى أهمية امتلاك زمام النفس والتحكم في بقوله: ثورة الغضب (ليس الشديد بالصرعة، ولكن من يملك نفسه عند الغضب)(63). ولا يستوي التجاء الإنسان في حالات غضبه وانفعاله إلى الله ولجوئه إلى قدرته أو إلى السب والشتم(64).

كما تتضمن هدايات الدين لفتات مهمة للفرد إذا ما تغيرت عليه ظروف الحياة وتحولت حاله من السراء إلى الضراء، وأقبلت عليه بلايا ومصائب، فالإرشادات النبوية والدلالات التشريعية والعقدية للفرد وافرة منها التوجيه إلى الصبر والاحتساب، ومنها التذكير بعظيم الأجر والثواب، ومنها لفت الانتباه إلى النعم الكبرى ليصغر البلاء في العين والواقع؛ وهكذا تتوازن الانفعالات، وتطمئن النفس، وهو ما تسعى برامج تحسين جودة الحياة إلى أقدار الفرد على امتلاكه والتنعّم به.

ثانيًا: الهداية إلى أسباب الصحة الجسدية:

الإرشاد إلى الاهتمام بالجسد، والسعي للحصول على العافية، والحمية والوقاية مما يؤذي لتحقيق استقرار الحالة الصحية له مساحة كبيرة في هدايات الدين وتوجيهاته؛ ففي قوله ﷺ: (إن لجسدك عليك حقًا)(65)، وانظر إلى التوجيه المتكرر من رسول الله ﷺ إلى سؤال الله العافية، عندما سأله عبد الله بن عباس؛ قال: يا رسول الله، ما أسأل الله؟ قال ﷺ: (سل الله العفو والعافية) ثم قال: ما أسأل الله؟ قال: (سل الله العفو والعافية)(66).

ومن هدايات الدين الإرشاد إلى الاهتمام بالصحة وطلب العافية، الإرشاد إلى الاعتدال في الطعام والشراب، واعتبار ذلك خصلة محبوبة عند الله تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: 31] فهو ﷻ شرع لعباده ترك ما يُمرض ويُؤذي من الأغذية والأشربة؛ فحرّم عليهم الخبائث وأحل الطيبات: ﴿ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ

=من الغضب)، برقم (6116).

(63) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الأدب / باب الحذر من الغضب)، برقم (6114)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب الفضائل / باب فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب)، برقم (2609).

(64) انظر: الحياة الطيبة للمطلق، (ص127).

(65) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب النكاح/ باب لزوجك عليك حق)، برقم (5199) ، ومسلم في «صحيحه» (كتاب الصيام / باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقا أو لم يفطر العيدين والتشريق، وبيان تفضيل صوم يوم، وإفطار يوم)، برقم (1159).

(66) أخرجه ابن حبان في «صحيحه» (النوع الرابع والمئة: الأمر بالأدعية التي يتقرب العبد بها إلى بارئه جل وعلا / ذكر الأمر بتقرين العفو إلى العافية عند سؤاله الله جل وعلا لمن سألها)، والحاكم في «مستدركه» (كتاب معرفة الصحابة ﷺ / ذكر عبد الله بن جعفر بن أبي طالب الطيار ﷺ)، برقم (6417) قال ابن حبان: رجاله ثقات، صححه الحاكم على شرط البخاري، ووافقه الذهبي.

﴿لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيۡهِمُ ٱلۡخَبَٰٓئِثَ﴾ [الأعراف: 157].

ومن الهدايات النبوية لرعاية الجسد الدلالة على ما يفيد من الرياضات واعتبار قضاء الوقت فيها من الأعمال الفاضلة؛ يبرز هذا في قوله ﷺ: (كل شيء ليس من ذكر الله، فهو لهو أو سهو، إلا أربع خصال أربعة: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه ا فرسه، وملاعبته أهله،، وتعليمه السباحة)[67] فكانت هذه الأمور التي تدعم توازن الإنسان الانفعالي، وتعزز صحته النفسية والجسدية، مما يمتدح من السلوك، وليست مما يذم من الفراغ واللعب. كذلك حبب النبي ﷺ في الحركة والرياضة، وأوصى من شكوا إليه صعوبة المشي، فقال: (عليكم بالنسلان)[68]، والنسلان: مقاربة الخطو مع الإسراع[69]. فقالوا: فنسلنا فكان أخف علينا.

ومن هدايات الدين الأذكار المشروعة في الصباح والمساء التي تتضمن رقية وقائية من الأمراض، كالندب إلى قراءة المعوذتين؛ فعن عقبة بن عامر، أنه قال: (أمرني رسول الله ﷺ أن أقرأ بالمعوذات في دبر كل صلاة)[70] وثبت أنه (كان ينفث على نفسه في المرض الذي مات فيه بالمعوذات)[71]. وصحّ أنّه ﷺ أقرّ المعالجة بفاتحة الكتاب، وقال لمن رقوا بها: «قد أصبتم»[72]. والرقية إنما هي وقاية وعلاج لتحفظ المسلم من شر العين والسحر، وتحصنه ضدهما لشدة فتكهما إذا وقعا؛ فـ«العين حق» كما أخبر النبي ﷺ[73] والتحرز منها مهم، وقد يغفل عنه الإنسان فتكون هدايات هذا الدين ومنهجه الفريد بجعل هذا التحصين سلوكًا يوميًّا معتادًا وقاية وعلاجًا،

(67) أخرجه النسائي في «الكبرى» (كتاب عشرة النساء/ باب ملاعبة الرجل زوجته)، برقم (8940)، ووقال الألباني: صحيح والبيهقي في «سننه الكبير» (كتاب السبق والرمي / باب التحريض على الرمي)، برقم (19801).

(68) أخرجه ابن خزيمة في «صحيحه» (كتاب المناسك / باب استحباب النسل في المشي عند الإعياء من المشي ليخف الناسل ويذهب بعض الإعياء عنه)، برقم (2537) قال الأعظمي: إسناده صحيح، والحاكم في «مستدركه» (كتاب المناسك)، برقم (1652).

(69) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم (7 / 285).

(70) أخرجه أحمد في «مسنده» (مسند الشاميين/ حديث عقبة بن عامر الجهني)، برقم (17418). قال الأرنؤوط: حديث صحيح وأبو داوود في «سننه» (أبواب فضائل القرآن / باب في الاستغفار)، برقم (1523). قال الألباني: «صحيح».

(71) أخرجه البخاري في «صحيحه»(كتاب الطب/ باب المرأة ترقي الرجل)، برقم (5735).

(72) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الإجارة / باب ما يعطى في الرقية على أحياء العرب بفاتحة الكتاب)، برقم (2276)، ومسلم في «صحيحه»، (كتاب الصلاة/ باب تقديم الجماعة من يصلي بهم إذا تأخر الإمام ولم يخافوا مفسدة بالتقديم)، برقم (2201).

(73) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الطب/ باب العين حق)، برقم (5740)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب السلام/ باب الطب والمرض والرقى)، برقم (2187).

ومن أذكار الرقية اليومية الدعاء بـ: (باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم)[74]، والاستعاذة بالله بقول: (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق)[75] و(أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة)[76].

وما هذه الإرشادات إلا طرف يسير من هدايات الدين إلى أسباب الصحة الجسدية؛ فآداب الطعام والشراب، وأحكام الصيام والفطر، وآداب النوم والاستيقاظ، وتوجيهات الشفاء والصحة وغيرها تتضمن دلالات وافرة تكفُل لمن يعيشها – بإذن الله – صحة جسدية، وعافية بدنية ونفسية، إضافة إلى ما تمنحه إياه من الفرح بالدين، وابتغاء الأجر عند الله باتباع هذه الهدايات، وهو أمر لا يجده من يطلب الوصول للصحة البدنية بمعزل عن هذه هدى الدين. وإن تخلّف حصول مطلوب الفرد في العافية والصحة، وابتُلي بأنواع من الأمراض، فإن هدايات الدين تحوطه كذلك بالدعوة إلى الصبر والاحتساب، وتذكّر الحياة الآخرة وما فيها من النعيم المقيم، والأجر العميم، فتهدأ نفسه، ويرجو ما عند الله في المآل، ولهذا قال ﷺ مبينًا حال المؤمن: (عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له)[77].

ثالثًا: الهداية إلى أسباب الاستقرار المهني:

هدايات الدين وإرشاداته لتحقيق الرضا في حياة الإنسان هي هدايات شاملة لحياته وصحته ووظيفته وغير ذلك، فالتوجيهات الربانية إلى الاستشارة والاستخارة [78]قبل الإقدام على اتخاذ القرارات من شأنها أن تسهم في تحقيق حالة الرضا بما يحصل عليه الفرد من فرص الوظائف والمهن، والرضا بالمهنة بعدًا مهمًا في جودة الحياة، ويرتبط موضوعيًا بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة وذاتيًا بمشاعر الفرد. وفي هدى الإسلام إرشادات عامةً لتحصيل الاستقرار المهني، منها: الدعوة إلى السعي والكسب؛ قال تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِى

(74) أخرجه ابن حبان في «صحيحه» (ألفاظ الوعد التي مرادها الأوامر باستعمال تلك الأشياء / ذكر ما يجب على المرء من الإحراز بذكر الله جل وعلا في أسبابه دون الاتكال على ما قضى الله فيها)، برقم (503)، وإسناده صحيح، والحاكم في «مستدركه» (كتاب الدعاء، والتكبير، والتهليل، والتسبيح والذكر)، برقم (1901).

(75) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب النعم / باب في التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره)، برقم (2708).

(76) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب أحاديث الأنبياء / باب حدثنا موسى بن إسماعيل)، برقم (3371).

(77) أخرجه مسلم في «صحيحه»،(كتاب الزهد والرقائق / باب أمر المؤمن كله خير)، برقم (2999).

(78) عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: (كان رسول الله ﷺ يعلمنا الاستخارة في الأمور كما يعلمنا السورة من القرآن)، أخرجه البخاري في «صحيحه» (أبواب التهجد / باب ما جاء في التطوع مثنى مثنى)، برقم (1162).

جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ ذَلُولاً فَٱمْشُواْ فِى مَنَاكِبِهَا وَكُلُواْ مِن رِّزْقِهِۦ وَإِلَيْهِ ٱلنُّشُورُ﴾ [الملك:15].

ومنها تقدير العمل في كل المهن، والأعمال، والحرف، والوظائف، المباحة والموافقة لشرع الله تعالى، فالناس يتفاوتون، وإعمار الأرض يحتاج إلى عمل الجميع على تنوع قدراتهم ومواهبهم، قال ﷺ: (أفضل الكسب بيع مبرور، وعمل الرجل بيده)(79) ومنها الأمر بتحري طرق العمل النافع قال تعالى: ﴿ وَقُلِ ٱعْمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ﴾ [التوبة:105]. ومنها الندب إلى العمل والحث على إحسانه وتجويده، والتحفيز بوعد من يعمل صالحًا بحياة طيبة وجزاء حسن؛ يقول الله تبارك وتعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل:97]. وكلها محفزات للفرد ليكون محسنًا في عمله مثابرًا في الوصول إلى النجاح، يعوض دائما ما فاته بالعمل والاجتهاد وهي مسالك داعمة لشعوره بالرضا عن إنجازاته بعد ذلك، وتحقيق الاستقرار المهني.

وإذا تجاوزنا البعد الذاتي إلى الموضوعي(80) حول الاستقرار المهني وجدنا أن للدين هدايات عظيمة حول أهمية كفاية الرزق (الدخل) للفرد، وحضّ ولاة الأمر على التوسعة على الناس، وتوفير متطلبات حياتهم الكريمة، وتشريع الأنظمة التي تكفل العدالة وتضمن الكفاية للعاملين بما يدفعهم إلى إتقان أعمالهم والسعي من أجل خدمة أوطانهم مما يسهم – من وجوه متعددة – في تحسين جودة حياتهم ومجتمعاتهم.

رابعًا: الهداية إلى أسباب الاستقرار الأسري:

استقرار الأسرة وقوة تواصل العلاقات داخل البناء العائلي، بعد مهم من أبعاد جودة الحياة بمفهومها الحديث. وتضافرت الهدايات الدينية لتحقيق هذا البعد؛ بحيث تبدأ منذ التفكير في إنشاء الأسرة، وتصحبها في كل مراحلها، ومع جميع أفرادها، بل تهتم بترابطها وبيان حقوق أفرادها وواجباتهم، ليعيش كل منهم استقرارًا في الدنيا، وسعادة ووِدادًا في الآخرة ضمن الحياة الطيبة التي يأخذ بيدنا الدين إلى طريق تحقيقها.

ومن الملاحظ المهمة في هدايات الدين لتحقيق الاستقرار الأسري؛ أن مفهوم الأسرة في الإسلام

(79) أخرجه أحمد في «مسنده» (مسند المكيين / حديث أبي بردة بن نيار)، برقم (15836)، قال الأرنؤوط: حسن لغيره والسيوطي في «الجامع الصغير وزيادته»، برقم (2006).

(80) هذا البحث في مجال البعد الذاتي لتحقيق جودة الحياة،= وللاطلاع على تفصيل بعض الهدايات في البعد الموضوعي المتعلق بالولاة وأرباب العمل، ينظر: بحث «الأجور الحافزة ودورها في تحقيق الرضا الوظيفي لدى الموظف العام في النظامين الإداري الوضعي والإسلامي»، لصبري جلبي عبدالعال (2019) مجلة جامعة جنوب الوادي، العدد 34، الجزء 4، ص746.

يتجاوز المفهوم الضيق في السياقات الحديثة، ليشمل الزوجين، وأصولهما، وفروعهما، بحيث تكون الأسرة الكبيرة شاملة لجميع الأقارب؛ الأدنون والأعلون، وتتضمن حقوقا وواجبات متفاوتة في الرتب تربط الفرد بهذا المجموع، يستمد منه قوته وثباته، ويشعر معهم بوشيجة الرحم والقربى[81]. ويندب الدين إلى أسباب تكوين الأسرة القوية المتماسكة فيرغّب الشباب في الزواج قال ﷺ: (من استطاع الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج)[82]، ويوجه إلى اختيار الزوجة الصالحة: (تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، وجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك)[83]، ويدعو إلى تزويج الكفء الكريم مرضي الدين والخلق؛ قال رسول الله ﷺ: (إذا أتاكم من ترضون خلقه ودينه فزوجوه، إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد عريض)[84] وهذه ضمانات لتكون أسس بناء الأسرة قوية مستقرة بإذن الله. ثم تتوالى التوجيهات لتحف الأسرة في تعاملاتها يقول تعالى: ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلۡمَعۡرُوفِۚ ﴾ [النساء:19]، ويقول النبي الكريم ﷺ: (خيركم خيركم لأهله)[85]. ويُحفّز النبي ﷺ على حسن البر والصلة فيقول: (إن من خياركم أحاسنكم أخلاقًا)[86]، ويحث على النفقة عليهم وإغنائهم، فالأسرة في الإسلام مؤسسة لها قوّام يُنظّم أمورها ويتولى الإنفاق عليها وكفايتها ﴿ ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعۡضَهُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنۡ أَمۡوَٰلِهِمۡۚ ﴾ [النساء:34].

ومن هدايات الدين لضمان الاستقرار الأسري: التغليظ في النهي عن القطيعة؛ فالأسرة الممتدة أجدادًا وأحفادًا وعمومة وخؤولة تتطلب صلة وتماسكًا يعين على إعمار الأرض؛ يقول ﷺ: (لا يدخل الجنة قاطع

(81) انظر: تنظيم الإسلام للمجتمع، محمد أبو زهرة ص 62.

(82) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الصوم / باب الصوم لمن خاف على نفسه العزوبة)، برقم (1905)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب النكاح / باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه، ووجد مؤنه، واشتغال من عجز عن المؤن بالصوم)، برقم (1400).

(83) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب النكاح / باب الأكفاء في الدين)، برقم (5090)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب الرضاع / باب استحباب نكاح ذات الدين)، برقم (1466).

(84) أخرجه ابن ماجه في «سننه» (كتاب النكاح/ باب الأكفاء)، برقم (1976)، وقال الألباني: حديث حسن، والسيوطي في= «الجامع الصغير وزيادته»، برقم (270).

(85) أخرجه ابن حبان في «صحيحه» (الزجر عن الأشياء التي قصد بها الاحتياط، حتى يكون المرء لا يقع عند ارتكابها فيما حظر عليه / ذكر الزجر عن ضرب النساء إذ خير الناس خيرهم لأهله)، برقم (2209)، وابن ماجه في «سننه» (أبواب النكاح/ باب حسن معاشرة النساء)، برقم (1977). قال الألباني: «صحيح».

(86) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الأدب / باب حسن الخلق والسخاء وما يكره من البخل)، برقم (6035)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب الفضائل/ باب كثرة حيائه ﷺ)، برقم (2321).

رحم)[87]. ويبين مكانة صلة الرحم، والتعاهد بالبر والإحسان عند الله، بقوله ﷺ: (الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله، ومن قطعني قطعه الله)[88]. وقرن القرآن الكريم الوصية بالوالدين وذي القربى بعبادة الله وعدم الإشراك به، قال تعالى: ﴿ وَٱعْبُدُواْ ٱللَّهَ وَلَا تُشْرِكُواْ بِهِۦ شَيْـًٔا ۖ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَـٰنًا وَبِذِى ٱلْقُرْبَىٰ ﴾ [النساء:36].

ومن تتبع هدايات الدين لتحقيق الاستقرار الأسري فإنه يقف باحترام وإجلال أمام الاهتمام الكبير في نصوص الكتاب والسنة بتماسك الأسرة، واستقرارها، ويبهره عظمة التشريع في تفاصيل الحقوق والواجبات بين الزوجين، والأبناء، والأقارب فيما يتعلق بحياتهم الدنيا، وحياتهم في الآخرة؛ ليكونوا هناك راضين مترابطين كما كانوا في الدنيا كذلك، وبذا تحسن جودة حياتهم الدنيا وتطيب في الجنة آخرتهم، قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَٱتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَـٰنٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَآ أَلَتْنَـٰهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَىْءٍ ۚ كُلُّ ٱمْرِىٍٕۭ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ ﴾ [الطور:21].

(87) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الأدب / باب إثم القاطع)، برقم (5984)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب البر والصلة والآداب / باب صلة الرحم وتحريم قطيعتها)، برقم (2556).

(88) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب البر والصلة والآداب / باب صلة الرحم وتحريم قطيعتها)، برقم (2555).

خامسًا: الهداية إلى أسباب النجاح الاجتماعي:

العلاقات الناجحة مع الآخرين مطلب شرعي، ونفسي، واجتماعي، وتجويدها لا يستلزم جهدًا كبيرًا، بل يكفي للنجاح الاجتماعي وجه بشوش، وكلمة طيبة، ودعوة صادقة، يظهر معها صدق الود، والرغبة في الخير. وقد تضمّنت هدايات الدين باقة من الإرشادات أمرًا ونهيًا، تلفت انتباه الفرد إلى أهمية هذا الجانب في تحقيق ما ينشده من طيب الحياة وجودتها، ومن ذلك قول النبي ﷺ: (لا تحقرن من المعروف شيئًا، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق)[89]. فندب إلى طلاقة الوجه وإلى التبسم: (تبسمك في وجه أخيك صدقة)[90]، ودعا ﷺ إلى الكلام الحسن: (الكلمة الطيبة صدقة)[91]، وأعلى من الإحسان للغير بالدعاء قال ﷺ: (ما من عبد مسلم يدعو لأخيه بظهر الغيب إلا قال الملك: ولك بمثل)[92].

(89) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب البر والصلة والآداب / باب استحباب طلاقة الوجه عند اللقاء)، برقم (2626).

(90) أخرجه الترمذي في «سننه» (أبواب البر والصلة/ باب ما جاء في صنائع المعروف)، برقم (1956). قال الترمذي: «هذا حديث حسن غريب»، وابن حبان في «صحيحه» (ذكر كتبة الله جل وعلا الصدقة للمسلم بتبسمه في وجه أخيه المسلم)، برقم (695).

(91) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الجهاد والسير/ باب من أخذ بالركاب ونحوه)، برقم (2989).

(92) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب العلم / باب فضل الدعاء للمسلمين بظهر الغيب)، برقم (2732).

ومن هدايات الدين لتحقيق النجاح الاجتماعي التزاور ومشاركة الناس مناسباتهم في الحزن والفرح؛ فمن الهدايات النبوية تعزيته ﷺ لمن فقدت ابنها بقوله: (لله ما أخذ ولله ما أعطى، كلٌّ بأجل فلتصبر ولتحتسب)[93] ففيها مواساة وتذكير بما يساعد النفس على التصبر، وهي أمور من شأنها أن تدعم العلاقات البينية وتزيد في الترابط والتحاب بين الناس.

ومن ذلك أيضا الندب إلى المشاركة في المناسبات السعيدة بالحضور، قال ﷺ: (إذا دعي أحدكم إلى الوليمة فليأتها)[94]، أو بالتهنئة روى أبي هريرة رضي الله عنه أنه ﷺ كان إذا رفأ الإنسان إذا تزوج، قال: (بارك الله لك، وبارك عليك، وجمع بينكما في خير)[95].

ومما يحسن العلاقات ويزيدها متانة ودوامًا السؤال عن الأصدقاء، وتفقدهم، والإحسان إليهم، وكان هذا من هدي الرسول ﷺ الثابت في فعله وقوله: (وإن حسن العهد من الإيمان)[96]. وكذا التماس العذر للآخرين مع حسن الظن بهم، وعدم تتبع عوراتهم، وصفاء القلب تجاههم، ومن توجيهاته ﷺ في هذا الباب (إياكم والظن؛ فإن الظن أكذب الحديث، ولا تجسسوا، ولا تحسسوا، ولا تباغضوا، وكونوا إخوانا)[97].

وتتميز الهدايات الدينية في هذا الجانب أنها تربط هذه المسالك الدنيوية التي تحسن من جودة الحياة، وتنشر مشاعر الفرح والسرور بمعنى لحياة الطيبة الممتدة في الآخرة، فتجد من يبادر، ويتودد، ويكرم، ويشارك، لا ينتظر جزاء أو مكافأة من أحد؛ إنما هو يتعبد الله بذلك، ويرجو ثوابه عند الله، فإن عاش ثمرات هذه الصلة العاجلة في الدنيا فرح بها، ورجا تمام فرحه عند الله، بخلاف من ينتظر من الناس الأجر، ويحدد استمراره أو انقطاعه بحسب ردود أفعالهم فشتان بينهما.

---

(93) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب الجنائز/ باب قول النبي ﷺ يعذب الميت ببعض بكاء أهله)، برقم (1284)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب الجنائز/ باب البكاء على الميت)، برقم (923).

(94) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب النكاح / باب حق إجابة الوليمة والدعوة ومن أولم سبعة أيام ونحوه)، برقم (5173)، ومسلم في «صحيحه» (كتاب النكاح/ باب الأمر بإجابة الداعي إلى دعوة)، برقم (1429).

(95) أخرجه أبو داوود في «سننه» (كتاب النكاح/ باب ما يقال للمتزوج)، برقم (2130). قال الألباني: صحيح، والترمذي في «سننه» (كتاب النكاح/ باب ماجاء فيما يقال للمتزوج)، برقم (1091). قال الترمذي: «حديث حسن صحيح».

(96) أخرجه الحاكم في «مستدركه» (كتاب الإيمان/ حديث معمر)، برقم (40). قال الحاكم: صحيح على شرط الشيخين، وليس له علة، ووافقه الذهبي، والطبراني في «الكبير» (مسند النساء / مناقب خديجة رضي الله عنها)، برقم (23).

(97) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب النكاح/ باب: لا يخطب على خطبة أخيه حتى ينكح أو يدع)، برقم (5143).

سادسًا: الهداية إلى أسباب الاستقرار الاقتصادي:

الدين يهدي لكسب الرزق ويمتدح السعي والعمل، بل ويربط الفقر بالكفر؛ فكلاهما مهدد للحياة الطيبة وفي الدعاء المأثور: (اللهم إني أعوذ بك من الكفر والفقر)[98]، ويوجه للعمل والكسب، فعمل الفرد وكسبه أيا كان مجاله هو أمر محمود مأجور صاحبه، أكد هذا نبينا ﷺ لما سئل: أي الكسب أطيب أو أفضل؟ فقال: (عمل الرجل بيده، وكل بيع مبرور)[99] والكسب من عمل اليد، وقال: (ما كسب الرجل كسبًا أطيب من عمل يده، وما أنفق الرجل على نفسه وأهله وولده وخادمه فهو صدقة)[100]، ومنها التوجيه للاستمرار بالسعي وعدم العجز ليصل الإنسان إلى مبتغاه مهما كان عاليًا يقول النبي ﷺ: (استعن بالله ولا تعجز)[101] فالمثابرة هي طريق الوصول للمطالب العلية.

ومن هدايات الدين المعززة لهذا الجانب الدعاء المأثور في الصباح والمساء: (رب أعوذ بك من الكسل وسوء الكبر)[102] فإنها دعوات إن تواطأ فيها القلب مع اللسان وانفعل بها الجنان كان لها أعظم الأثر في نشاط صاحبها من بدايات صباحه وهمته في عمله، مع حسن خلقه وتواضعه.

ولما كانت هدايات الدين ربانية المصدر تنطلق من العقيدة التي تربط الدنيا بالآخرة وتتضمن التعريف بغاية الحياة وبالكون والوجود والإنسان فإنها تهذب سعي الإنسان في رزقه وتوجهه إلى أهمية التوازن وعدم المغالاة في عمل الدنيا، بل يجمع بين عملي الدنيا والآخرة، ويسعى في الإصلاح ويتجنب الإفساد قال تعالى: ﴿ وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْـَٔاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُفْسِدِينَ ﴾ [القصص: 77]، وتُطمئن جنانه على رزقه: ﴿ وَفِى ٱلسَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾ [الذاريات: 22].

كذلك تهذب الهدايات نفس المؤمن لتسخو

(98) أخرجه الحاكم في «مستدركه» (كتاب الإيمان)، برقم (99)، قال الحاكم: حديث صحيح على شرط مسلم، ولم يخرجاه، وابن خزيمة في «صحيحه» (كتاب الصلاة / باب التعوذ بعد السلام من الصلاة)، برقم (747)، قال الأعظمي: «إسناده صحيح».

(99) أخرجه أحمد في «مسنده» (مسند المكيين / حديث أبي بردة بن نيار)، برقم (15836)، قال الأرنؤوط: «حسن لغيره»، والطبراني في «الكبير» (باب الألف/ من اسمه أحمد)، برقم (2140).

(100) أخرجه ابن ماجه في «سننه» (كتاب التجارات / باب الحث على المكاسب)، برقم (2138)، قال الألباني: «صحيح»، والسيوطي في «الجامع الصغير وزيادته»، برقم (10597).

(101) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب القدر/ باب في الأمر= بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله)، برقم (2664).

(102) أخرجه مسلم في «صحيحه» (كتاب العلم/ باب التعوذ من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل)، برقم (2723).

فتعطي ولا تجمع وتمنع: ﴿ مَّن ذَا ٱلَّذِى يُقْرِضُ ٱللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ۚ وَٱللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُۜطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴾ [البقرة: 245]، حتى لكأن المؤمن يسعى لاستقرار اقتصادي ممتد في دنياه وأخراه وهو معنى الحياة الطيبة التي يرجوها.

سابعًا: الهداية إلى ما يحقق الرضا عن الحال:

مشاعر الرضا عن الحال بقبول الهيئة والمظهر من الأمور التي نص المنظرون لـ«تحسين جودة الحياة» عليها بالتأكيد على أهميتها بما أسموه «التواؤم الجسمي»، الذي يرتبط بصورة الجسم، وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام. وفي هذا الجانب نجد للدين وتعاليمه وتوجيهاته هدايات متنوعة لها عظيم الأثر في تحقيقه، فمن هدي النبي ﷺ لمن نظر في المرآة فانعكست صورته أمامه أن يقول: (اللهم أحسنت خَلقي فأحسن خُلقي)(103) فتكون هذه الكلمات لافتة لنظره إلى ما حباه الله من حسن خِلقة وصورة، وهو بلا شك أمر يتفاوت الناس في حظهم منه. ولكن الخلقة الحسنة ليس لها قالب محدد لا تكون فيه، وفي قول: (اللهم أنت حسنت خلقي) إقرار بأن الخلقة حسنة مما تنشرح له النفس، فيتتبع الناظر في المرآة جوانب الحسن في خلقته التي خلقه الله عليها، مما يعزز شعوره بالرضا، ويعظم رغبته ليكمل حسنه بالسعي لتحصيل مزيد من الحسن، أبلغ وأعمق من الحسن الشكلي للمظهر، وهو تحسين السلوك والخُلق.

ومن عظيم هدايات الدين توجيهاته وإرشاداته في حال حصول ما يشوب المظهر من مرض أو عرض وابتلاء؛ ومن ذلك الندب إلى الصبر واحتساب الأجر عند الله، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: سمعت النبي ﷺ يقول: إن الله قال: (إذا ابتليت عبدي بحبيبتيه – أي عينيه – فصبر عوضته منهما الجنة)(104)، فيكون حامدا لله على كل حال مما يساعد في الوصول إلى الرضا وسكينة النفس، فعن عائشة رضي الله عنها: كان ﷺ إذا رأى ما يحب قال: (الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات)، وإذا رأى ما يكره قال: (الحمد لله على كل حال)(105).

وهكذا يتبين أن الوحي كتابًا وسنَّة أرشد المؤمنين ودلّهم إلى أنواع من المسالك القولية والفعلية والقلبية في يومهم وليلتهم، وفي مختلف الأحوال الحيويّة اليوميّة من مأكل، ومشرب، وملبس، ومنكح، ومنام، ومدخل،

(103) أخرجه أحمد في «مسنده» (مسند المكثرين من الصحابة / مسند عبدالله بن مسعود)، برقم (3823) قال الأرنؤوط: إسناده حسن، والسيوطي في «الجامع الصغير وزيادته»، برقم (2187).

(104) أخرجه البخاري في «صحيحه» (كتاب المرضى/ باب فضل من ذهب بصره)، برقم (5635).

(105) أخرجه ابن ماجه في «سننه» (كتاب الأدب/ باب فضل الحامدين)، برقم (3802) وفي الزوائد: إسناده صحيح ورجاله ثقات، وقال الألباني: حديث حسن، والطبراني في «الأوسط» (باب الميم/ من اسمه محمد)، برقم (6663).

ومخرج، وفي تقلباتهم النفسيّة من همّ أو حزن أو خوف أو فرح ونحو ذلك، وهي كثيرة متنوعة[106] تمثّل دليلا للحياة الطيبة، فالمسلم الذي يعيش دينه واقعًا في الحياة ينخرط كل يوم في هذه المسالك المتنوعة في صفتها وأوقاتها، الشاملة لعقائد، وشعائر، وأخلاق فتكون بتكاملها وتكرارها طريقا إلى تحقيق مظاهر تحسين جودة الحياة بكامل أبعادها.

***

الخاتمة

ظهر من خلال الدراسة أن مفهوم تحسين جودة الحياة الذي تعتمده البرامج التنموية المعاصرة ينتمي إلى مجموعة من المصطلحات ذات الدلالات المتشابهة والمتكاملة في السياق الغربي؛ كالسعادة والرضا، والحياة الطيبة وأنها في مجملها تدل على مطالب إنسانية وحضارية مُلِحّة وإن كانت تتناول في غالبها الجوانب المادية التي تطغى على النظرة الغربية للحياة. وقد أكدت هذه الدراسة ما أبرزته دراسات سابقة من أن مفهوم «تحسين جودة الحياة» يندرج تحت مفهوم أعم وأعمق في السياق الإسلامي وهو مفهوم «الحياة الطيبة» الذي يعني حياة الرضا والطمأنينة والسعي لسعادة أبدية تنطلق من تحسين جودة الحياة الدنيا وتنتهي برضا الله ﷻ ونيل المراتب العليا في الآخرة.

وقد تتبعت الدراسة هدايات الدين للوصول إلى جودة الحياة وتحسينها لدى الأفراد وفق الأبعاد الذاتية المحققة له، وخلصت إلى عدد من النتائج:

1- أهمية التصور الصحيح لمعنى الحياة العميق، ومكوناتها المتشابكة من عالم الغيب وعالم الشهادة وهو التصور الذي يبينه الدين الحق بما يتضمنه من العقائد الغيبية عن الإله والغاية والمصير، وهي عقائد تؤثر في تحقيق السعادة وتحسين جودة الحياة وإن تخلفت الأسباب المادية.

2- أن المصطلح العالمي «تحسين جودة الحياة» يركز بصورة كبيرة على الحياة الدنيا والجوانب المادية، مع الإقرار بالأثر الإيجابي للجوانب الروحانية، وفي المجتمع المسلم ينبغي أن يكون التركيز على ربط الدنيا بالآخرة، وفهم أن سعادة الحياة تكون في رضا الله.

3- أن الهدايات الدينية قد توافق أبعاد ومظاهر جودة الحياة وتدعمها، وقد توجهها وتهذبها لتوصل الفرد إلى الحياة الطيبة في الدارين.

4- أن هدايات الدين تشمل توجيهات للتعامل مع الأزمات والمصائب، ومع متغيرات الحياة اليومية من

(106) تولى كثير من الفضلاء جمع الآيات والأحاديث الصحيحة لبيان الأذكار والدعوات المشروعة في اليوم والليلة على اختلاف الأحوال، وطبعت بصورة يسهُل حملها وتداولها بين الناس، ومن أبرزها وأوجزها: «حصن المسلم» لسعيد بن وهف القحطاني.

شأنها أن تحسن جودة حياة الأفراد بتحقيق التوازن الانفعالي.

5- اهتمام الدين بالجانب الصحي للجسد وقاية وعلاجا ورياضة يدفع متبعيه إلى تحسين جودة حياتهم واستثمار أعمارهم وهم بصحة جيدة.

6- أن الاستقرار المهني والاقتصادي مطالب حياتية مهمة لجودة الحياة تضمنت هدايات الدين توجيهات عظيمة بشأنها.

7- هدي الدين المتكامل فيما يتعلق بإنشاء الأسرة وتوزيع الحقوق والواجبات فيها والدعوة إلى حمايتها وتلاحمها يمكن أن يكون دليلا إرشاديًا لتحقيق الاستقرار الأسري المطلوب لتحسين جودة الحياة المجتمعية.

8- تضمنت هدايات الدين أوامر وآداب متنوعة تحقق لمتبعيها الاستمرارية في علاقاتهم الاجتماعية بما تدعو إليه من الصلة والتبسم والتزاور وغيرها. وهو أحد الأبعاد المهمة لتحسين جودة الحياة.

9- إن دعوة الدين إلى السعي لطلب الرزق، والاستعاذة من الفقر، وتعلم المهارات المتنوعة تمثل جانبًا من الهداية لتحصيل الاستقرار الاقتصادي وتحسين جودة الحياة.

10- تتضمن هدايات الدين في الأذكار المشروعة ما يحقق جانبًا مهما لحصول الرضا عن الحال، وقبول المظهر مما يُعبر عنه بالتوائم الجسدي في أبعاد مفهوم جودة الحياة.

وهكذا تخلص الدراسة إلى أن هدايات الدين في اليوم والليلة تمثل برنامجًا تطبيقيًا واقعيًا يوجه الفرد المسلم بحسب معتقداته، ويضبط سلوكه، ويحفز همته، ويوصله إلى تحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وتحسين جودتها وهو ما يتنادى العالم اليوم للحصول عليه.

وتوصي الباحثة بالآتي:

1- إبراز مفهوم الحياة في الدين الإسلامي بوسائط متنوعة بحثية وإعلامية؛ لأهمية مراعاته في جميع البرامج المعاصرة المتوجهة لإصلاح وتحسين حياة الناس الفردية والاجتماعية لتبعد عن الصبغة المادية البحتة.

2- إجراء دراسات تخصصية مقارنة بين البرامج الحديثة لتحسين جودة الحياة والسعادة والحياة الطيبة، من منطلق السياق الغربي، وبين الهدايات الدينية لتحقيق الحياة الطيبة من السياق الإسلامي.

3- تصميم برامج تطبيقية فردية ومجتمعية لتحسين جودة الحياة بأبعادها المتنوعة منطلقها هدايات الدين بنصوصه وتراثه للإسهام في التعريف بمنهجه القويم في دعم متطلبات الحياة المعاصرة.

وبعد، فهدايات الدين نبعٌ ثَرٌّ لمن يريد أن يغترف علمًا وهداية وممارسة، وما احتوته هذه الدراسة إلا

إشارات يسيرة تحكمها متطلبات الاختصار والإيجاز. والله أسأل أن يجعلنا ممن يهتدي بهذا الدين ليسعد به في دنياه وأخراه.

* * *

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. عبدالمعطي، حسن مصطفى. المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في جودة الحياة. مصر: جامعة الزقازيق، 2005م.

الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية. عبدالعال، تحية، ومظلوم، مصطفى. مجلة كلية التربية ببنها، (2). عام 2013م.

إعلام الموقعين عن رب العالمين. ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. تحقيق: محمد عبدالحميد، ط1، بيروت: المكتبة العصرية، 1424هـ- 2003م.

تأثير العقيدة الإسلامية في الأمن النفسي للمسلم، دراسة في المفاهيم والمميزات والأدوار. رمضان، فاطمة محمد علي واسلي، بحث منشور في مجلة الدراسات الإسلامية والفكر للبحوث التخصصية مجلد 6، عدد:4، 2020م (36-49).

تفسير القرآن العظيم. الدمشقي، أبو الفداء إسماعيل بن كثير. تحقيق: سامي بن محمد سلامة. ط2، د.م: دار طيبة للنشر والتوزيع، 1420هـ- 1999 م.

التقاسيم والأنواع - صحيح ابن حبان المسند الصحيح على التقاسيم والأنواع من غير وجود قطع في سندها ولا ثبوت جرح في ناقليها. البُستي، أبو حاتم محمد بن حبان. تحقيق: محمد علي سونمز، خالص آي دمير. ط1، بيروت: دار ابن حزم، 1433هـ- 2012م.

تنظيم الإسلام للمجتمع. أبو زهرة، محمد. د.ط. القاهرة: دار الفكر العربي، 1385هـ- 1965م.

تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. السعدي، عبد الرحمن بن ناصر. تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، ط1، د.م: مؤسسة الرسالة، 1420هـ-2000م.

جامع البيان في تأويل القرآن. الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير. تحقيق: أحمد محمد شاكر، ط1، د.م: مؤسسة الرسالة، 1420هـ- 2000م.

الجامع لأحكام القرآن. القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد. د.ط. مصر: دار الكتاب العربي، 1387هـ-1968م.

الحياة الطيبة أو قاموس السعادة في الإسلام. المطلق، عبدالمحسن بن علي، د.ط، الرياض: مكتبة التوبة، 1429هـ.

الحياة من منظور القرآن الكريم. محمد محمود كالو، بحث منشور ضمن أعمال الملتقى الدولي: الفلسفة، النقد ومشروع الكونية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، 2020م. (90-114).

جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. داهم، فوزية. رسالة ماجستير غير منشورة الجزائر: جامعة حمة لخضر. 2015م.

جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها. حسن، عبد الحميد سعيد؛ والمحرزي، أرشد بن سيف؛ وإبراهيم، محمود محمد. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، سلطنة عمان: جامعة السلطان قابوس، 2006م.

السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلاب الجامعات في اليمن. عبدالخالق، أحمد؛ وبن بريك، عبدالحكيم محمد. مجلة جامعة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية. مجلد17. العدد 16. 2017م.

سنن ابن ماجه. القزويني، أبو عبد الله محمد بن يزيد. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. د.ط، د.م: دار إحياء الكتب العربية، د.ت.

سنن أبي داود. السجستاني، أبو داود سليمان بن الأشعث الأزدي. تحقيق: شعيب الأرناؤوط، ومحمد كامل قره بللي. ط1، د.م: دار الرسالة العالمية، 1430هـ - 2009م.

سنن الترمذي. الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى. تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر (جـ1، 2)، ومحمد فؤاد عبدالباقي (جـ3)، وإبراهيم عطوة عوض (جـ4، 5). ط2، مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، 1395هـ - 1975م.

السنن الكبرى. البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي. تحقيق: محمد عبد القادر عطا. ط3، بيروت: دار الكتب العلمية، 1424هـ - 2003م.

السنن الكبرى. النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، حققه وخرج أحاديثه: حسن عبد المنعم شلبي، أشرف عليه: شعيب الأرناؤوط، ط1، بيروت: مؤسسة الرسالة. 1421هـ - 2001م.

شعب الإيمان. البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين. حققه: د. عبدالعلي حامد، إشراف: مختار أحمد الندوي، ط1، الرياض: مكتبة الرشد بالتعاون مع الدار السلفية ببومباي بالهند، 1423هـ - 2003م.

الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية. الفارابي، إسماعيل بن حماد الجوهري. تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار. ط4، بيروت: دار العلم للملايين، 1407هـ - 1987م.

صحيح ابن خزيمة. النيسابوري، أبو بكر محمد بن إسحاق بن خزيمة، تحقيق: د. محمد مصطفى الأعظمي. د.ط، بيروت: المكتب الإسلامي. د.ت.

صحيح البخاري. البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل. تحقيق: جماعة من العلماء، ترقيم: محمد فؤاد عبدالباقي. ط1، بيروت: دار طوق النجاة، 1422هـ.

صحيح مسلم. النيسابوري، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري. المحقق: محمد فؤاد عبدالباقي، د.ط، القاهرة: مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، 1374هـ - 1955م.

صحيح وضعيف سنن أبي داوود. الألباني، محمد ناصر، برنامج منظومة التحقيقات الحديثية، مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة، الإسكندرية، نسخة إلكترونية.

صحيح وضعيف سنن ابن ماجه. الألباني، محمد ناصر، برنامج منظومة التحقيقات الحديثية، مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة، الإسكندرية، نسخة إلكترونية.

صحيح وضعيف سنن الترمذي. الألباني، محمد ناصر، برنامج منظومة التحقيقات الحديثية، مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة، الإسكندرية، نسخة إلكترونية.

صحيح وضعيف سنن النسائي. الألباني، محمد ناصر، برنامج منظومة التحقيقات الحديثية، مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة، الإسكندرية، نسخة إلكترونية.

عمل اليوم والليلة. النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب الخراساني. المحقق: د. فاروق حمادة. ط2، بيروت: مؤسسة الرسالة، ١٤٠٦هـ.

الكليات. الكفوي، أبو البقاء أيوب. ط2، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1419هـ - 1998م.

فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمة رياض الأطفال وأثره على الكفايات المهنية لديها. عبدالحميد، سحر. المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل. العدد 4، 2018م، 151-216.

لسان العرب. ابن منظور، محمد. ط3، بيروت: دار صادر، 1414هـ.

المجتبى من السنن: السنن الصغرى للنسائي. النسائي، أبو عبدالرحمن أحمد بن شعيب، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، ط2، حلب: مكتب المطبوعات الإسلامية، 1406هـ - 1986م.

المستدرك على الصحيحين. النيسابوري، أبو عبد الله محمد بن عبدالله الحاكم، دراسة وتحقيق: مصطفى عبد القادر عطا. ط1، بيروت: دار الكتب العلمية، 1411هـ - 1990م.

مسند أبي يعلى الموصلي. التميمي، أحمد بن على بن المثنى. تخريج وتعليق: سعيد بن محمد السناري. ط1، القاهرة: دار الحديث، 1434هـ - 2013م.

مسند الإمام أحمد بن حنبل. ابن حنبل، أحمد. المحقق: شعيب الأرناؤوط وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي. ط1، د.م: مؤسسة الرسالة، 1421هـ - 2001م.

مسند الدارمي. الدارمي، أبو محمد عبد الله بن عبد الرحمن التميمي السمرقندي. تحقيق: حسين سليم أسد الداراني. ط1، المملكة العربية السعودية: دار المغني للنشر والتوزيع، 1412هـ - 2000م.

معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين. عبدالخالق، أحمد. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 27، العدد 95 -2017م.

المعجم الأوسط. الطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد بن أيوب. المحقق: أبو معاذ طارق ابن محمد، وأبو الفضل عبدالمحسن الحسيني. د.ط، القاهرة: دار الحرمين، 1415هـ - 1995م.

المعجم الكبير. الطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد بن أيوب. المحقق: حمدي بن عبد المجيد السلفي، ط2، القاهرة: مكتبة ابن تيمية، د.ت.

المعجم الفلسفي. صليبا، جميل. د.ط، بيروت: الشركة العالمية للكتاب، 1414هـ - 1994م.

مفردات ألفاظ القرآن. الأصفهاني، الراغب. تحقيق: صفوان داوودي. ط1، دمشق: دار القلم، 1412هـ-1992م.

معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. البشر، سعاد عبدالله؛ الحميدي، حسن عبدالله ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد16، العدد 2، 2009م.

المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم. القرطبي، أبو العباس أحمد، حققه: محيي الدين ديب ميستو، وأحمد محمد السيد، ويوسف علي بديوي، ومحمود إبراهيم بزال. ط1، دمشق - بيروت: دار ابن كثير، دار الكلم الطيب، 1417هـ - 1996م.

مقاييس اللغة. الرازي، أحمد بن فارس القزويني. المحقق: عبدالسلام محمد هارون. د.ط، د.م: دار الفكر، 1399هـ - 1979م.

موطأ الإمام مالك. أنس، مالك. حققه وعلق عليه: د. بشار عواد معروف، ومحمود محمد خليل. ط1، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1412هـ - 1991م.

النهاية في غريب الحديث والأثر. الجزري، ابـن الأثـير مجـد الـدين أبو السعادات المبارك ابن محمـد الـشيباني. تحقيـق: طـاهر أحمـد الـزاوي ومحمـود محمـد الطنـاحي. د.ط، بـيروت: المكتبة العلمية، 1399هـ – 1979م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Abbott L. Ferriss Religion and the Quality of Life *Journal of Happiness Studies volume 3*, pages199–215 (2002).

Ibnu Jafar Ma'ruf, Os Hartanto, Suminah Suminah, & Endang Sutisna Sulaeman. The Effect of Memorizing the Al Quran on Quality of Life in Stroke Patients With Aphasia Motoric Disorders Global Journal of Health Science Vol. 11, No. 7 (2019).

Oxford Languages, languages.oup.com (2022).

Rev. Latino-Am. Quality of life/spirituality, religion and personal beliefs of adult and elderly chronic kidney patients under hemodialysis1, Enfermagem 2014 Nov.-Dec.; 22(6):911-7.

The WHOQOL Group The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization Volume 41, Issue 10, November 1995, Pages 1403-1409.

Victor Counted, Adam Possamai & Tanya Meade 2018 Relational spirituality and quality of life 2007 to 2017: an integrative research review Health and Quality of Life Outcomes volume 16, Article number: 75 (2018).

Zachary Simmons, Quality of Life: The Role of Religion. MD Simmons ALS Newsletter Column. (2003).

❊ ❊ ❊